SPORT TEC
Physio & Fitness

www.sport-tec.de

Bedienungsanleitung

TANITA Körperanalysewaage UM 075

Art.Nr.: 28106 ▶▶▶ *zum Produkt …*

Waagen ▶▶▶ *zur Kategorie…*

TANITA®
Monitoring Your Health

MANUAL

InnerScan™

Body Composition Monitor

Model : UM-075

(GB) **Instruction Manual**
Read this Instruction Manual carefully and keep it for future reference.

(D) **Bedienungsanleitung**
Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

(F) **Mode d'emploi**
A lire attentivement et à garder en cas de besoin.

(NL) **Gebruiksaanwijzing**
Deze handleiding aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

(I) **Manuale di Istruzioni**
Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

(E) **Manual de instrucciones**
Lea detenidamente este manual de instrucciones y guárdelo para futura referencia.

(P) **Manual de instruções**
Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

(GB) Table of Contents

Introduction 1
Features and Functions 1
Preparations Before Use 2
Getting Accurate Readings 2
Automatic shut-down function 2
Switching the weight mode 2
Setting and storing personal data in memory 3
Taking weight and body fat readings 4
Programming the guest mode 5
Taking weight measurement only 5
Troubleshooting 6

(D) Inhaltsverzeichnis

Einletung 7
Merkmale und funktionen 7
Vorbereitungen vor gebrauch 7
So erhalten sie genaue messwerte 8
Automatisches Abschalten 8
Umschalten des Wiegemodus 8
Einstellung und speichern rersönlcher daten 9
Messung der körperzusammensetzung 10
Einprogrammieren des gastmodus 11
Nur-gewicht-fuktion 11
Fehlersuche 12

(F) Table des matières

Introduction 13
Caractéristques 13
Avant utilisation 13
Comment obtenir des résultats exacts 14
Fonction D'Arrét Automatique 14
Reglage et enregistrement des données personnelles en mémoire 15
Relevés de composition corporelle 16
Programmation du mode invité 17
Lecture du poids uniquement 17
Dépannage 18

(NL) Inhoudsopgave

Introductie 19
Eigenschappen en functies 19
Voorbereidingsmaatregelen 19
Afleesnauwkeurighid 20
Automatische Unitschakelfunctie 20
Verandren van gewichtseenheid 20
Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen 21
Iochaamssamenttelling aflezen 22
Gaststand programmeren 23
Alleen Geeicht Bepalen 23
Foutopsporing 24

(I) Indice

Introduzione 25
Caratteristiche e funzionalità 25
Preparazioni prima dell'uso 25
Rilevamento di varori accurati 26
Funzione di spegnimento automatico 26
Commutazione della modelità di peso 26
Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria 27
Effettuazione delle letture dalla composizione corporea 28
Gaststand programmeren 29
Misurazione del Solo-Peso 29
Risoluzione dei problemi 30

(E) Índice de materias

Introducción 31
Prestaciones y funciones 31
Preparaciones antes del uso 31
Cómo obtener lecturas exactas 32
Fanción de apagado automatico 32
Cambiando el modo del peso 32
Introducción y almacenamiento de datos personales en la memoria 33
Cómo realizar las mediciones de composición corporal 34
Programación del modo de Invitado 35
Cómo obtener lecturas de peso solamente 35
Resolución de fallos 36

(P) Tabela de conteúdo

Introdução 37
Características e funções 37
Preparativos antes do uso 37
Obtendo leitura precisa 38
Função desligamento automático 38
Alterando a unidade de medida do Peso 38
Programar e armazenar dados pessoais na memória 39
Efectuar leituras de composição corporal 40
Programando modo Convidado 41
Somente a leitura do peso 41
Localizando defeitos 42

INTRODUCTION

Thank you for selecting a Tanita Body Composition Monitor. This monitor is one in a wide range of home healthcare products produced by Tanita.
This Instruction Manual will guide you through the setup procedures and outline the key features. Please keep it handy for future reference. Additional information on healthy living can be found on our website www.tanita.com.
Tanita products incorporate the latest clinical research and technological innovations.
All data is monitored by our Tanita Medical Advisory Board to ensure accuracy.
Note: Read this Instruction Manual carefully and keep it handy for future reference.

⚠ Safety Precautions

Note that people with an electronic medical implant, such as a pacemaker, should not use a Body Composition Monitor as it passes a low-level electrical signal through the body, which may interfere with its operation.
Pregnant women should use the weight function only. All other function are not intended for pregnant women.
Do not place this monitor on slippery surfaces such as a wet floor.
Please do not use scale immediately after bathing or strenuous exercise. Scale platform will be slippery when wet. In addition, droplets of water or sweat may activate the switches on the display. Please wipe platform with clean, dry cloth to remove any liquids.
Recorded data may be lost if the monitor is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data. Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by the monitor, or any kind of claim made by a third person.

Important Notes for Users

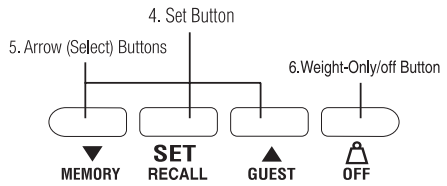
This Body fat monitor is intended for adults and children (ages 5-17) with inactive to moderately active lifestyles and adults with athletic body types.

Tanita defines "athlete" as a person involved in intense physical activity of approximately 10 hours per week and who has a resting heart rate of approximately 60 beats per minute or less. Tanita's athlete definition includes "lifetime of fitness" individuals who have been fit for years but currently exercise less than 10 hours per week.
The body fat monitor function is not intended for pregnant women, professional athletes or bodybuilders.
Recorded data may be lost if the unit is used incorrectly or is exposed to electrical power surges. Tanita takes no responsibility for any kind of loss caused by the loss of recorded data.
Tanita takes no responsibility for any kind of damage or loss caused by these units, or any kind of claim made by a third person.

Note: Body fat percentage estimates will vary with the amount of water in the body, and can be affected by dehydration or over-hydration due to such factors as alcohol consumption, menstruation, illness, intense exercise, etc.

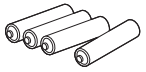
FEATURES AND FUNCTIONS

Measuring Platform

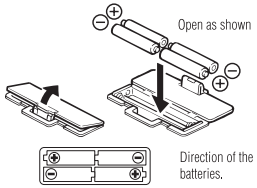


Accessories

7. AA-Size Batteries (4)



PREPARATIONS BEFORE USE



⚠ Inserting the Batteries

Open the battery cover on the back of the measuring platform. Insert the supplied AA-batteries as indicated.

Note: Be sure that the polarity of the batteries is set properly. If the batteries areincorrectly positioned the fluid may leak and damage floors. If you do not intend to use this unit for a long period of time, it is advisable to remove the batteries before storage.

Please note that the included batteries from factory may have decreased energy levels over time.

⚠ Positioning the Monitor

Place the measuring platform on a hard, flat surface where there is minimal vibration to ensure safe and accurate measurement.

Note: To avoid possible injury, do not step on the edge of the platform.

Handling Tips

This monitor is a precision instrument utilizing state-of-the-art technology.
To keep the unit in the best condition, follow these instructions carefully:

- Do not attempt to disassemble the measuring platform.
- Store the unit horizontally, and place it so that the buttons will not be pressed accidentally.
- Avoid excessive impact or vibration to the unit.
- Place the unit in an area free from direct sunlight, heating equipment, high humidity, or extreme temperature change.
- Never submerge in water. Use alcohol to clean the electrodes and glass cleaner (applied to a cloth first) to keep them shiny; avoid soaps.
- Do not step on the platform when wet.
- Do not drop any objects onto the platform.

GETTING ACCURATE READINGS

Heels centered on electrodes

Toes may overhang measuring platform

Note: An accurate reading will not be possible if the soles of your feet are not clean, or if your knees are bent or you are in a sitting position.

To ensure accuracy, readings should be taken without clothing and under consistent conditions of hydration. If you do not undress, always remove your socks or stockings, and be sure the soles of your feet are clean before stepping on the measuring platform. Be sure that your heels are correctly aligned with the electrodes on the measuring platform. Don't worry if your feet appear too large for the unit - accurate readings can still be obtained if your toes overhang the platform. It is best to take readings at the same time of day. Try to wait about three hours after rising, eating, or hard exercise before taking measurements. While readings taken under other conditions may not have the same absolute values, they are accurate for determining the percentage of change as long as the readings are taken in a consistent manner. To monitor progress, compare weight and body fat percentage taken under the same conditions over a period of time.

AUTOMATIC SHUT-DOWN FUNCTION

The automatic shut-down function shuts off the power automatically in the following cases:

- If you interrupt the measurement process. The power will shut down automatically within 10 to 20 seconds,
- depending upon the type of operation.
- If an extreme weight is applied to the platform.
- During programming, if you do not touch any of the keys or buttons within 60 seconds.*
- After you have completed the measuring process.

***Note:** If the power shuts off automatically, repeat the steps from "Setting and Storing Personal Data in Memory" (p.3).

SWITCHING THE WEIGHT MODE

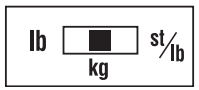
Note: For use only with models containing the weight mode switch

You can change the unit indication by using the switch on the back of the scale as shown in the figure.

Note: If weight mode is set to pounds or stone-pounds, the height programming mode will be automatically set to feet and inches. Similarly, if kilograms is selected, height will be automatically set to centimeters.

lb (pounds)

kg (kilograms)

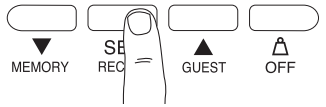


st-lb (stone pounds)

SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

You will receive readings only if data has been programmed into one of the personal data memories or the Guest mode. The monitor can store personal details for up to 4 people.

1. Turn on the Power



Press the Set button to turn on the unit (once programmed, tapping a Personal Key turns on the unit.) The unit will beep to confirm activation, the Personal Key numbers (1,2,3,4) will be displayed, and the display will flash.

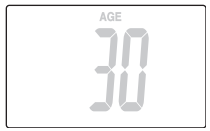
Note: If you don't operate the unit for sixty seconds after the unit has been turned on, the unit will turn off automatically.

Note: If you make a mistake or want to turn the unit off before you have finished programming it, press the Weight-Only Key ( ) to force quit.

2. Select a Personal Key Number

Press the Up/Down buttons to select a Personal Key. Once you reach the Personal Key number you wish to use, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

3. Set Age

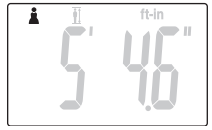


The display defaults to Age 30 (range of user age is between 5-99). An arrow icon appears on the lower left side to indicate Age setting. Use the Up/Down buttons to scroll through numbers. When you reach your age, press the Set button. The unit will beep once to confirm.

4. Select Female or Male

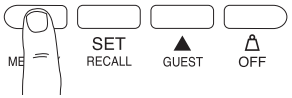
Use the Up/Down buttons to scroll through Female ( ) or Male ( ), Female/Athlete (/) and Male/Athlete (/) settings, then press the Set button. The unit will beep once to confirm.

5. Specify the Height



The display defaults to 5' 7.0" (170cm) (range of user is from 3' 0.0"–7' 3.0" or 90cm – 220cm).
Use the Up/Down buttons to specify Height and then press the Set button.
The unit will beep once to confirm.

TAKING WEIGHT AND BODY FAT READINGS

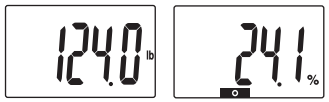


1. Select Personal Data Number

Press the Down button to turn on. Use the Up/Down buttons to select your Personal data number. Press the Set button to confirm.
(Release the key within 3 seconds or the display will show "Error".)
The unit will beep and the display will show the programmed data.

The unit will beep again and the display will show "0.0". Now step onto the platform.

Note:
- If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading. Furthermore, if you do not step onto the measuring platform within about 30 seconds after "0.0" appears, the power is shut-off automatically.
- When using the "Down" button to turn the unit on, the personal data number last used will appear first.
- Numbers that are not pre-programmed are automatically skipped.

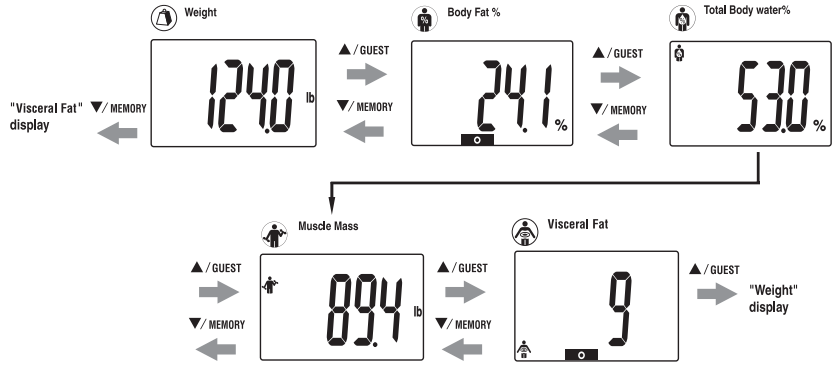


2.Obtain Your Readings

Your weight will be shown first.
Continue to stand on the platform.
"0000" will appear on the display and disappear one by one from left to right.
Your Body Fat percentage (%FAT) and Body Fat Range will appear on the display screen. After your body fat percentage has been calculated, a white bar will flash the healthy range indicator along the bottom of the display identifying where you fall within the Body Fat Ranges for your age and gender.

Note:Do not step off until Body Fat % is shown.
Note:For children(age 5-17),the unit will only display the weight / Body Fat % and Healthy Range Indicator.

To see other readings**, carefully step off scale,** press the up button continually to display readings in the order listed below.
(Press the down button for reverse.)
The Up/Down buttons will not function while remaining on scale.



3.Recall Function

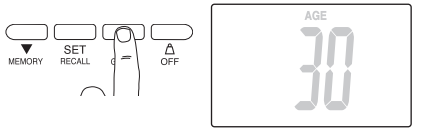
The previous readings of the following features can be obtained using the recall function.
- Weight
- Body Fat %
- Total Body Water %
- Muscle Mass
- Visceral Fat Level

To obtain previous readings, press the SET button while the current readings are being displayed.
The display will show the previous readings.
To see other previous readings, press the Up/Down buttons for each desired reading.

Press the SET button again to go back to the current result display.

Note:For Children (age-5-17), the unit will only display the previous Weight and the Body Fat %.

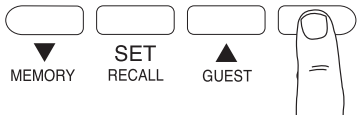
PROGRAMMING THE GUEST MODE



Guest mode allows you to programme the unit for a one-time use without resetting a Personal data number.
Press ▲ button to activate the unit. Then follow the steps: Set Age, Select Female or Male, and Specify Height.

Note : If you step onto the platform before "0.0" appears the display will show "Error" and you will not obtain a reading.

TAKING WEIGHT MEASUREMENT ONLY



Select Weight-Only Key

Press the Weight-only key. After 2 or 3 seconds, "0.0" will appear in the display and the unit will beep. When "0.0" appears in the display, step onto the platform. The body weight value will appear. If you remain on the platform, the display will flash for about 30 seconds, and then the power will automatically turn off. If you step off the platform, the weight will continue to show for about 5 seconds, then "0.0" unit will shut off automatically.

TROUBLESHOOTING

If the following problems occur …then…

- **A wrong weight format appears followed by kg, lb, or st-lb.**

  Refer to Switching the Weight Mode on p.2.

- **"Lo" appears on the display, or all the data appears and immediately disappears.**

  Batteries are low. When this message appears, be sure to replace the batteries immediately, since weak batteries will affect the accuracy of your measurements. Change all the batteries at the same time with new batteries.

  Note: Your settings will not be erased from the memory when you remove the batteries.

- **"Error" appears while measuring.**

  Please stand on the platform keeping movement to a minimum.

  The unit cannot accurately measure your weight if it detects movement.

  The Body Fat Percentage is more than 75%, readings cannot be obtained from the unit.

- **The Body Fat Percentage reading does not appear or "-----" appears after the weight is measured.**

  Your personal data has not been programmed. Follow the steps on p.3.

  Make sure socks or stockings are removed, and the soles of your feet are clean and properly aligned with the guides on the measuring platform.

- **"OL" appears while measuring.**

  Reading cannot be obtained if the weight capacity is exceeded.

- **No reading is obtained after pressing a feature key.**

  Step off scale when body fat reading appears, then press feature key.

EINLEITUNG

Wir bedanken uns für Ihren Kauf einer Tanita-Körperfettanalysewaage.
Dieses Gerät gehört zu einer breiten Palette an Tanita-Produkten für die Gesundheitspflege zu Hause.
Die Bedienungsanleitung begleitet Sie durch die Installationsabläufe und erklärt die wichtigsten Funktionen.
Bitte bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Fragen gut erreichbar auf. Zusätzliche Informationen über einen gesunden Lebensstil finden Sie auf unserer Website www.tanita.com.
Tanita-Produkte verbinden die neuesten klinischen Forschungserkenntnisse mit technologischen Innovationen.
Alle Daten werden vom medizinischen Beratungsausschuss von Tanita überprüft, um deren Genauigkeit sicherzustellen.
Anmerkung: Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung bitte sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

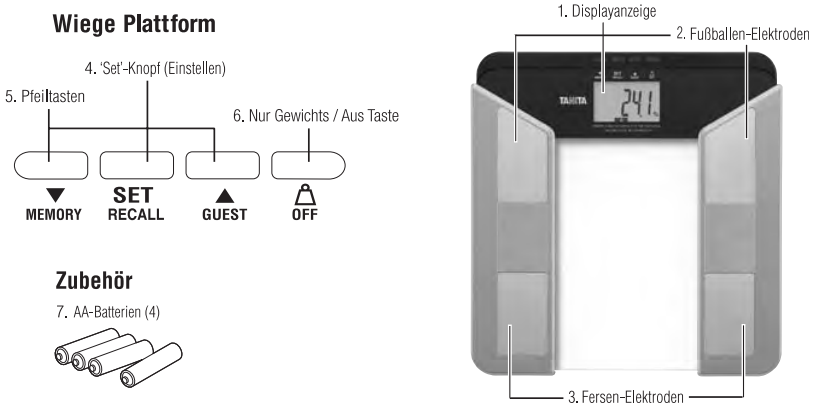
⚠ Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie, dass Personen mit elektronischen medizinischen Implantaten wie z.B. einem Herzschrittmacher keine Körperfettanalyse-Waage verwenden sollten, da diese ein schwaches elektrisches Signal durch den Körper sendet und somit die Funktion des Implantats beeinträchtigen könnte.
Schwangere Frauen sollten nur die Gewichtfunktion verwenden. Alle anderen Funktionen sind nicht für schwangere Frauen vorgesehen.
Stellen Sie dieses Gerät auf keine rutschigen Oberflächen wie z.B. nasse Fußböden.
Bitte verwenden Sie die Waage nicht unmittelbar nach einem Bad oder einer anstrengenden körperlichen Tätigkeit, da eine feuchte Standfläche der Waage eine Rutschgefahr darstellt. Darüber hinaus können die Schalter am Display durch Wasser- oder Schweißtropfen aktiviert werden. Reinigen Sie die Standfläche mit einem sauberen trockenen Tuch, um jegliche Feuchtigkeit zu entfernen.
Der inkorrekte Gebrauch des Geräts oder plötzliche Stromstöße können zum Verlust der aufgezeichneten Daten führen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für jegliche Art von Schäden, die durch den Verlust aufgezeichneter Daten entstehen.
Tanita übernimmt keine Verantwortung für durch dieses Gerät entstehende Schäden oder Verluste bzw. für Schadensersatzansprüche von Dritten.

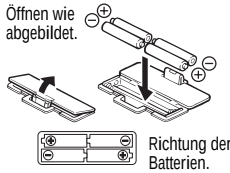
Wichtige Hinweise für den Benutzer

Diese Körperfettanalyse-Waage ist für den Gebrauch von Erwachsenen und Kindern (5-17 Jahre) bestimmt, die wenig bis mäßig aktiv sind sowie für athletische Körpertypen.
Als „athletisch" bezeichnet Tanita Personen, die etwa 10 Stunden pro Woche intensiv trainieren und einen Ruhepuls von höchstens 60 Schlägen/Minute haben. Darüber hinaus bezieht „athletisch" Personen ein, die weniger als 10 Stunden pro Woche Sport treiben, im Laufe ihres Lebens jedoch sportlich immer sehr aktiv gewesen sind.
Die Körperfettanalyse-Funktion sollte von schwangeren Frauen nicht angewendet, von Profisportlern oder Bodybuildern nur zur Trendanalyse herangezogen werden.
Durch Fehlgebrauch des Geräts oder Stromstöße kann es zum Verlust der aufgezeichneten Daten kommen. Tanita übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch den Verlust von aufgezeichneten Daten entstehen.
Darüber hinaus haftet Tanita weder für Schäden und Verluste, die durch diese Geräte entstehen, noch für Forderungen Dritter.
Anmerkung: Die Ermittlung des Körperfetts variiert mit der im Körper vorhandenen Wassermenge und kann durch folgende Faktoren beeinflußt werden: Dehydrierung oder Überhydrierung wegen Alkoholgenuß, Menstruation, intensives körperliches Training usw.

MERKMALE UND FUNKTIONEN



VORBEREITUNGEN VOR GEBRAUCH



⚠ Einlegen der Batterien

Öffnen Sie das Batteriefach auf der Unterseite des Geräts und legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien wie abgebildet ein.
Anmerkung: Achten Sie darauf, dass die Batteriepole richtig herum eingelegt sind. Werden die Batterien falsch eingelegt, kann Flüssigkeit austreten und den Fußboden beschädigen. Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie vor dem Wegstellen die Batterien herausnehmen.
Beachten Sie, dass die werkseitig bereitgestellten Batterien mit der Zeit schwächer werden.

Hinweis:
Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:**Pb** Pb = Batterie enthält Blei
Cd Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg Hg = Batterie enthält Quecksilber

⚠ Batterien dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet gebrauchte oder ausgelaufene Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen, in Ihrer Stadt oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden, und speziell gekennzeichnete Sammelbehälter aufgestellt sind. Bei Verschrottung des Gerätes sind die Batterien zu entnehmen und müssen ebenfalls bei Sammelstellen abgegebenwerden.

⚠ Aufstellen des Geräts

Stellen Sie das Gerät auf eine harte, ebene Fläche mit möglichst wenig Vibrationen, um eine sichere und genaue Messung zu ermöglichen.

Anmerkung: Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, stellen Sie sich nicht auf den Rand der Plattform.

Tipps zum Umgang mit dem Gerät

Dieses Gerät ist ein Präzisionsinstrument mit der neuesten Technologie. Um dieses Geräte in einem einwandfreien Zustand zu halten, befolgen Sie die nachstehenden Instruktionen bitte genau:

- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst auseinander zu nehmen.
- Stellen Sie die Waage horizontal auf und achten Sie darauf, dass die Speichertasten nicht versehentlich gedrückt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät nicht übermäßigen Stößen oder Vibrationen ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht in praller Sonne, in der Nähe von Heizgeräten oder in Bereichen auf, in denen Feuchtigkeit oder extreme Temperaturwechsel vorkommen.
- Tauchen Sie das Gerät niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Elektroden mit Alkohol und nehmen Sie zum Polieren ein mit Glasreiniger benetztes Tuch; verwenden Sie keine Seife.
- Betreten Sie die Wiegeplattform nicht, wenn sie nass ist.
- Lassen Sie keine Gegenstände auf die Waage fallen.

SO ERHALTEN SIE GENAUE MESSWERTE

Fersen mitten auf Elektroden

Zehen können über Plattform hinausragen

Anmerkung: Bei schmutzigen Füßen, gebeugten Knien oder einer sitzenden Position kann kein genauer Messwert erzielt werden

Um genaue Messwerte zu erhalten, wiegen Sie sich ohne Kleidung bei gleich bleibendem Wasserhaushalt. Sollten Sie sich mit Kleidung wiegen, ziehen Sie vorher Socken bzw. Strümpfe aus und achten Sie darauf, dass Ihre Füße sauber sind, bevor Sie auf die Messplattform steigen.
Vergewissern Sie sich, dass Ihre Fersen richtig auf den Elektroden der Messplattform stehen.
Es macht nichts, wenn Ihre Füße zu groß für das Gerät sind – Sie erhalten auch dann noch genaue Messwerte, wenn Ihre Zehen über die Plattform hinausragen.
Es ist wichtig, dass Sie die Messungen nach Möglichkeit immer zur gleichen Tageszeit durchführen. Warten Sie nach dem Aufstehen, Essen oder nach intensivem Training etwa drei Stunden mit dem Messen. Sollte Ihnen die Messung unter diesen Bedingungen nicht möglich sein, erhalten Sie zwar nicht die gleichen absoluten Werte, können anhand dieser Werte jedoch die Änderungen in Ihrem Körperfettanteil bestimmen, solange die Messungen unter gleich bleibenden Bedingungen ausgeführt werden. Um Ihren Fortschritt zu überwachen, vergleichen Sie Ihr Gewicht und Ihren Körperfettanteil über einen längeren Zeitraum hinaus unter gleichen Bedingungen.

AUTOMATISCHE ABSCHALTFUNKTION

Die automatische Abschaltfunktion schaltet die Stromzufuhr in folgenden Fällen automatisch ab:

- Wenn Sie den Messvorgang unterbrechen. Je nach Betriebsart wird die Stromzufuhr innerhalb von 10 bis 20 Sekunden automatisch abgeschaltet.
- Bei extremer Gewichteinwirkung auf die Trittfläche.
- Während des Programmierens, wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Tasten oder Knöpfe betätigt werden.*
- Nachdem der Messvorgang abgeschlossen ist.

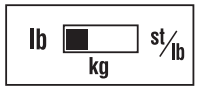
***Anmerkung:** Wenn die Stromversorgung automatisch unterbrochen wird, müssen die Schritte im Abschnitt "Einstellung und speichern persönlicher daten" wiederholt werden (S. 9)

UMSCHALTEN DES WIEGEMODUS

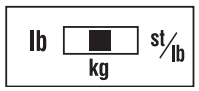
Bemerkung: Dies gilt nur für Geräte mit Umschaltmodus

Sie können die Maßeinheiten ändern, indem Sie den Schalter auf der Rückseite betätigen.
Achtung: Wenn der Wiegemodus auf “pounds” oder “stone-pounds” steht, stellt sich die Größeneinheit automatisch auf “feet” oder “inches” um. Wenn „kg“ ausgewählt wird stellt sich die Größeneinheit automatisch auf „cm“ um

lb (Pfund)



kg (Kilogramm)

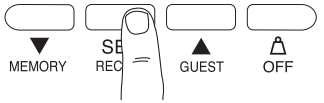


st-lb (Stein-Pfund)

EINSTELLUNG UND SPEICHERN PERSÖNLICHER DATEN

Sie erhalten nur dann Messergebnisse, wenn Sie Daten in einem der persönlichen Datenspeicher oder den Gästemodus einprogrammiert haben.
Dieses Gerät kann die Details von bis zu 4 Personen speichern.

1. Einschalten des Geräts



Drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf (Einstellen), um das Gerät Einschalten (nach dem Einprogrammieren lässt sich das Gerät durch Drücken der Nur Gewichts / Aus Taste ausschalten). Das Gerät erzeugt beim Anstellen einen Piepton, die Tastennummern (1,2,3,4) werden angezeigt, und die Anzeige beginnt zu blinken.

Anmerkung: Sollten Sie das Gerät nicht innerhalb von sechzig Sekunden nach dem Anstellen benutzen, schaltet es sich automatisch wieder aus.

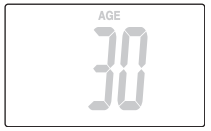
Anmerkung: Sollten Sie einen Fehler gemacht haben oder das Gerät vor dem Ende der Einprogram mierung ausstellen wollen, können Sie durch Drücken auf die Nur Gewichts Taste (⚖) tein Abstellen herbeiführen.

2. Wählen einer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einstellen Ihrer persönlichen Nummer die "Hoch/Tief"-Pfeiltasten (Hoch/Runter). Sobald Sie die gewünschte Nummer der persönlichen Speichertaste erreicht haben, drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

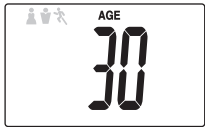
3. Einstellen des Alters

Das voreingestellte Alter auf der Anzeige ist 30 Jahre (das Benutzeralters liegt zwischen 5 und 99 Jahren). In der linken unteren Ecke erscheint ein auf ‘Alterseinstellung (Age)’ zeigender Pfeil. Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie das Alter nach oben oder unten verstellen. Wenn Sie bei Ihrem Alter angelangt sind, drücken Sie auf den ‘Set’-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



4. Einstellen des Geschlechts

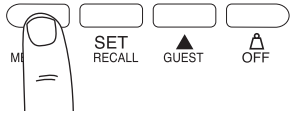
Mit den "Hoch/Tief"-Pfeiltasten können Sie einstellen, ob Sie weiblich ( ) oder männlich ( ) oder Weiblich/Athlet (/) oder Männlich/Athlet (/) sind. Drücken Sie daraufhin den ‘Set’-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.



5. Einstellen der Größe

Die Anzeige ist auf eine Größe von 170 cm voreingestellt (Benutzergröße von 90 cm–220 cm). Stellen Sie Ihre Größe anhand der "Hoch/Tief"-Pfeiltasten ein und drücken Sie dann auf den ‘Set’-Knopf. Sie hören zur Bestätigung einen Piepton.

MESSUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG

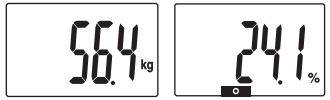


1. Wählen Ihrer persönlichen Nummer

Drücken Sie zum Einschalten die Nach-unten-Taste.Drücken Sie die Pfeiltaste bis Ihre persönliche Nummer erscheint. Danach bestätigen Sie mit der Set-Taste. Sie hören daraufhin einen Piepton und sehen auf der Anzeige alle einprogrammierten Daten.

Beim nächsten Piepton zeigt die Anzeige „0.0“ an.
Steigen Sie nun auf die Plattform.

Anmerkung:
- Sollten Sie auf die Plattform steigen, bevor „0.0“ aufleuchtet, erscheint auf der Anzeige der Hinweis „Error“ und Sie erhalten keinen Messwert. Wenn Sie nach dem Aufleuchten von „0.0“ nicht innerhalb von 60 Sekunden auf die Wiegeplattform steigen, stellt sich das Gerät automatisch wieder ab.
- Wenn Sie zum Einschalten der Waage die "Up"-Taste verwenden, erscheint die zuletzt verwendete Speichertastennummer zuerst.
- Nicht vorprogrammierte Nummern werden automatisch übersprungen.



2. Sie erhalten Ihre Messergebnisse

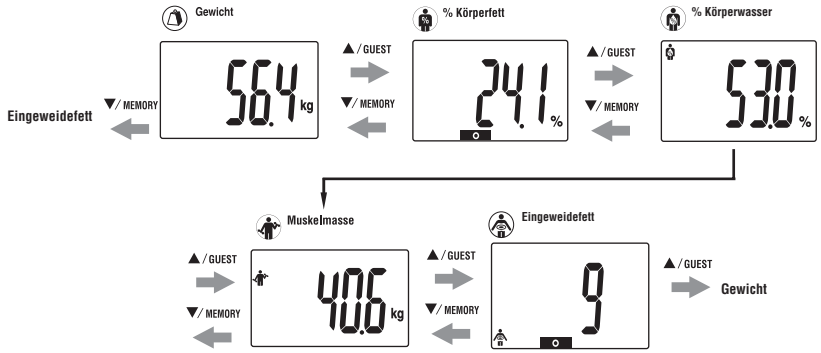
Zunächst wird Ihnen Ihr Gewicht angezeigt.
Bleiben Sie in aufrechter Position auf der Plattform stehen.
Auf der Anzeige erscheinen die Zahlen “0000”, die dann nacheinander von links nach rechts ausgeblendet werden.
Ihr Körperfettanteil (%FAT) und Ihre Körperfett-Beurteilung werden angezeigt. Nach der Berechnung Ihres Körperfettanteils blinkt unten entlang der Anzeige ein weißer Balken für die Beurteilung Ihres Fettanteils; dieser Balken kennzeichnet, wo sich Ihr Wert innerhalb des Körperfettbereichs für Ihr Alter und Ihr Geschlecht befindet.

Anmerkung:Bleiben Sie auf der Waage bis der Fettanteil in % angezeigt wird.

Anmerkung:FurKinder(Alter 5-17) zeigt das Gerat nur Gewicht/Korperfettgehalt und den Normalbereichsanzeiger an.

Für die Anzeige der anderen Messwerte **treten Sie vorsichtig von** der Waage, drücken Sie die Nach-oben-Taste wiederholt, um die Messwerte in der unten aufgeführten Reihenfolge anzuzeigen. (Drücken Sie zum Zurückgehen die Nach-unten-Taste.)

Die Nach-oben-/Nach-unten-Tasten funktionieren nicht, wenn Sie auf der Waage stehen.



3.Abruffunktion

Die letzten Messwerte der folgenden Funktionen können mittels der Abruffunktion erneut angezeigt werden.

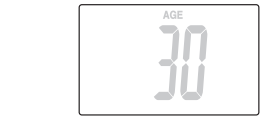
- Gewicht
- Körperfett %
- Gesamtes Körperwasser %
- Muskelmasse
- Eingeweidefett

In der Anzeige sehen Sie die vorhergehenden Messwerte.
Für die Anzeige der anderen vorhergehenden Messwerte drücken Sie die Nach-unten-/Nach-oben-Tasten bis zum gewünschten Messwert.

Drücken Sie die Taste SET erneut, um zurück zur aktuellen Ergebnisanzeige zu gelangen.

Anmerkung:Ffür kinder (im Alter von 5-17) werden nur das vorherigen Gewicht und der Prozentanteil des Körperfetts angezeigt .

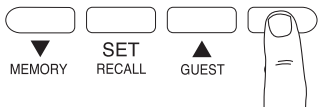
EINPROGRAMMIEREN DES GASTMODUS



Mit dem Gastmodus können Sie das Gerät für einen einmaligen Gebrauch programmieren, ohne die Angaben für Ihre persönliche Speichertaste neu einstellen zu müssen.
Drücken Sie auf die Pfeiltaste ▲ und folgen Sie danach den Schritten zur Eingabe persönlicher Daten. Eingabe von: Alter, Geschlecht, Größe

Anmerkung: Sollten Sie sich auf die Plattform stellen, bevor „0.0“ aufleuchtet, sehen Sie auf der Anzeige den Hinweis „Error“ (Fehler) und Sie erhalten keinen Messwert

NUR-GEWICHT-FUNKTION



Wählen der reinen Wiegefunktionstaste

Drücken sie die Nur-Gewicht-Taste. Nach 2 bis 3 Sekunden erscheint auf der Anzeige „0.0“ und Sie hören einen Piepton. Steigen Sie bei Erscheinen von „0.0“ auf der Anzeige auf die Plattform. Sie können daraufhin Ihr Körpergewicht ablesen. Wenn Sie auf der Plattform stehen bleiben, blinkt die Anzeige etwa 30 Sekunden lang auf, bevor sich das Gerät automatisch wieder abschaltet. Steigen Sie von der Plattform herunter, wird Ihr Gewicht weitere 5 Sekunden angezeigt, bevor die Anzeige wieder auf „0.0“ geht und sich das Gerät automatisch abschaltet.

FEHLERSUCHE

Sollten die folgenden Probleme auftauchen,… dann…

- **Es wird ein falsches Gewichtsformat angezeigt, dem kg, lb oder st-lb folgt.**
  Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt " Umschalten des Wiegemodus " auf Seite 8.

- **Auf der Anzeige erscheint „Lo“, oder es erscheinen alle Daten, die dann gleich wieder verschwinden.**
  Die Batterien gehen zur Neige. Tauschen Sie sie daraufhin unverzüglich aus, da schwache Batterien die Genauigkeit Ihrer Messwerte beeinflussen können. Es sollten stets alle Batterien auf einmal gegen neue Batterien ausgetauscht werden.
  Das Gerät wird mit Testbatterien geliefert, die eine kurze Lebensdauer haben können.
  Anmerkung: Alle Einstellungen bleiben während des Batteriewechsels im Speicher.

- **Während des Messens erscheint "Error".**
  Versuchen Sie, so still wie möglich auf der Messplatte zu stehen.
  Das Gerät kann, wenn es Bewegungen registriert, keine exakte Messung Ihres Gewichts vornehmen.
  Darüber hinaus darf der Körperfettanteil nicht über 75% liegen, da eine Messung sonst nicht möglich ist.

- **Der Körperfettanteil wird nicht angezeigt oder es erscheint "-----" nach der Gewichtsmessung.**
  Ihre persönlichen Daten wurden nicht eingespeichert. Gehen Sie die einzelnen Schritte auf Seite 9 durch.
  Stellen Sie sicher, dass Sie keine Socken oder Nylonstrümpfe tragen und dass Ihre Fußsohlen sauber und nach den Markierungen auf der Messplatte ausgerichtet sind.

- **Beim Messen wird „OL“ angezeigt.**
  Messungen lassen sich nur unter der maximalen Wiegekapazität durchführen.

- **Nach dem Drücken einer Funktionstaste wird kein Messwert angezeigt.**
  Steigen Sie von der Waage herunter, wenn der Körperfett-Messwert erscheint, und drücken Sie dann die Funktionstaste.

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi un impédancemètre Tanita.
Cet appareil fait partie de la vaste gamme de produits de santé grand public de Tanita.
Ce mode d'emploi vous guide dans les procédures d'installation et vous explique les fonctions principales de l'appareil.
Veuillez le garder à portée de main pour vous y référer ultérieurement. Pour toute information complémentaire sur la santé au quotidien, n'hésitez pas à consulter notre site Web www.tanita.com.
Les produits Tanita intègrent les dernières recherches cliniques et innovations technologiques.
Le Comité consultatif médical de Tanita vérifie toutes les données pour garantir leur validité.

⚠ Précautions d'emploi

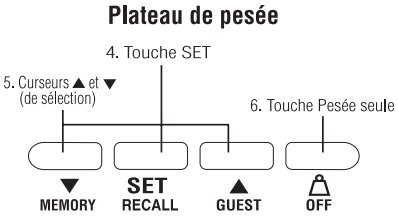
L'utilisation d'un impédancemètre par les sujets porteurs d'implants médicaux électroniques tels que les stimulateurs cardiaques est fortement déconseillée, car l'impédancemètre émet un courant électrique de faible intensité qui parcourt le corps et qui risque d'interférer avec son fonctionnement.
Les femmes enceintes ne doivent utiliser que la fonction de mesure du poids. Aucune des autres fonctions n'est conçue pour les femmes enceintes.
Ne posez pas cet appareil sur une surface glissante telle qu'un sol mouillé.
Evitez d'utiliser la balance immédiatement après un bain ou une activité physique fatigante. La balance est glissante lorsqu'elle est mouillée. De plus, des gouttelettes d'eau ou de sueur pourraient activer les touches de l'affichage. Essuyez la balance avec un chiffon propre et sec pour éliminer l'humidité.
Vous risquez de perdre des données enregistrées dans l'appareil si vous ne l'utilisez pas correctement ou si vous le soumettez à une surcharge électrique.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages que ce soient, dûs à la perte de données enregistrées.
Tanita ne saurait être tenue responsable de quelques dommages ou pertes que ce soient, entraînés par l'usage de cet appareil, ni de quelque réclamation que ce soit provenant de tiers.

Remarques importantes à l'intention des utilisateurs

Cette balance impédancemètre est destinée aux adultes et enfants âgés de 5 à 17 ans sédentaires ou modérément actifs, ainsi qu'aux adultes pratiquant du sport de façon intensive.
Tanita définit « une personne dotée d'une corpulence athlétique » comme une personne effectuant approximativement 10 heures d'activité physique par semaine et dont le rythme cardiaque au repos est inférieur ou égal à 60 battements par minute. Ceci inclut également les personnes ayant eu une activité physique élevée tout au long de leur vie mais dont l'activité physique actuelle ne dépasse pas 10 heures par semaine.
La fonction de contrôle du taux de graisse corporelle n'est pas destinée aux femmes enceintes, athlètes professionnels ou culturistes.
En cas d'utilisation incorrecte de l'appareil ou de surtension électrique, les données enregistrées peuvent être perdues. Tanita décline toute responsabilité en cas de problème occasionné suite à la perte de données enregistrées.
Tanita décline toute responsabilité en cas de perte ou de dommages occasionnés par ses appareils ou en cas de réclamation effectuée par un tiers.

Remarque: Le calcul du taux de graisse corporelle varie en fonction du volume d'eau contenu dans l'organisme, et peut également être affecté par la déshydratation ou un niveau hydrique excessif dus à divers facteurs tels que la consommation d'alcool, la période des règles, une maladie, un exercice physique intense, etc.

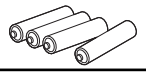
CARACTÉRISTIQUES



Référence	Portée Max	Graduation poids	Graduation masse grasse
UM075	150kg	100gr	0,1%

Accessoires

7. Piles de type AA (x4)



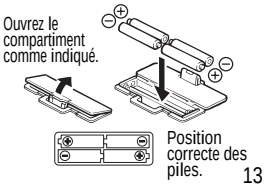
AVANT UTILISATION

⚠ Insertion des piles

Retournez le pèse-personne et retirez le couvercle du tiroir à piles en faisant jouer le loque, puis insérez les 2 piles neuves (incluses) en veillant à respecter les règles de polarité indiquées.

Remarque: assurez-vous que les piles sont placées dans le bon sens, en respectant la polarité. Si elles ne sont pas dans la bonne position, elles risquent de couler et d'endommager le plancher. En cas de non-utilisation prolongée, il est conseillé de retirer les piles de l'appareil.

Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.



⚠ Positionnement de l'appareil

Placez le plateau de pesée sur une surface dure et plane présentant un niveau de vibrations minimal, ceci afin d'assurer une mesure exacte, en toute sécurité.
Remarque: pour des raisons de sécurité, évitez de marcher sur les bords du plateau.

Conseils de manipulation

Cet appareil est un instrument de précision faisant appel à des technologies de pointe. Pour maintenir l'appareil dans des conditions optimales d'utilisation, suivez les indications suivantes :

- Ne tentez pas de démonter la balance.
- Rangez l'appareil à l'horizontale et de manière à ce que les touches ne puissent pas être actionnées accidentellement.
- Ne le faites pas tomber et ne montez pas dessus brusquement. Evitez les vibrations excessives.
- N'exposez pas l'appareil directement aux rayons du soleil et ne le placez pas à proximité d'un radiateur ni dans un endroit susceptible d'être très humide ou de présenter des variations de température importantes.
- Ne l'immergez pas dans l'eau et n'utilisez pas de détergent pour le nettoyer. Nettoyez les électrodes à l'aide d'un chiffon imbibé d'alcool.
- Ne montez pas sur le plateau de pesée lorsque vous êtes mouillé.
- Ne faites pas tomber des objets sur l'appareil.

Avertissement:
- Ne pas mélanger des piles neuves et des piles usagées.
- Ne pas utiliser de piles rechargeables.
- Ne pas utiliser différents types de piles.
- Pour la sauvegarde de l'environnement, ne pas jeter les piles à la poubelle.
- Il est conseillé de retirer les piles après une longue période de non utilisation de l'appareil.

COMMENT OBTENIR DES RÉSULTATS EXACTS

Talons centrés sur les électrodes.

Les orteils peuvent dépasser du plateau.

Remarque: les mesures ne sont valides que si vos pieds sont propres et secs, que vos genoux ne sont pas pliés et que vous n'êtes pas assis.

Pour que les résultats soient aussi exacts que possible, les mesures doivent être effectuées sans vêtements et dans des conditions hydriques similaires. Si vous n'ôtez pas vos vêtements, ôtez vos collants ou chaussettes et assurez-vous que vos pieds sont propres et secs avant de monter sur la balance.
Assurez-vous que vos talons sont correctement alignés avec les électrodes du plateau de pesée.
Ne vous inquiétez pas si le plateau semble trop court pour vos pieds. L'appareil fonctionne correctement même lorsque vos orteils dépassent du plateau.Il est préférable d'effectuer les mesures à la même heure de la journée et dans des conditions identiques pour obtenir des résultats homogènes.
Essayez si possible d'effectuer la mesure au moins 3 heures après le lever, un repas ou un exercice physique violent.

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

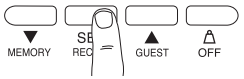
La fonction d'arrêt automatique éteind l'appareil dans les cas suivants :

- en cas d'interruption de la mesure, l'appareil se met hors tension dans les 10 ou 20 secondes suivantes, en fonction du type d'opération effectuée ;
- Si l'appareil reçoit un poids extrême.
- si vous n'appuyez sur aucun bouton ou touche pendant 60 secondes au cours de la programmation ;*
- à la fin de la mesure.

***Remarque:** Si l'appareil se met hors tension automatiquement, recommencez les opérations depuis "Reglage et enregistement des données personnelles en mémoire" (page 15).

REGLAGE ET ENREGISTREMENT DES DONNÉES PERSONNELLES EN MÉMOIRE

Vous ne pouvez obtenir de résultat qu'une fois vos données programmées dans l'une des mémoires de données
personnelles ou en mode invité.
L'impédancemètre peut enregistrer les données personnelles de 4 individus maximum.



1. Mise sous tension

Appuyez sur la touche SET pour mettre l'appareil sous tension. A l'issue de la programmation, il vous suffira d'appuyer sur votre touche mémoire afin d'allumer l'appareil. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer la mise sous tension, les codes personnels (1, 2, 3, 4) s'affichent, puis l'affichage clignote.

Remarque: si vous n'actionnez aucune des touches pendant 60 secondes, l'appareil se met hors tension automatiquement.

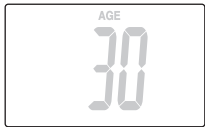
Remarque: si vous commettez une erreur de programmation ou que vous souhaitez éteindre l'appareil avant la fin de la programmation, appuyez sur la touche Pésée seule pour effectuer un arrêt d'urgence.

2. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur les curseurs ▲ et ▼pour sélectionner votre touche mémoire. Une fois que vous avez atteint le chiffre que vous souhaitez utiliser, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet un bip sonore pour confirmer votre sélection.

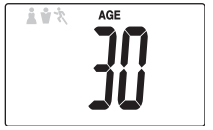
3. Sélection de l'âge

Le chiffre « 30 » s'affiche par défaut. La fourchette des âges des utilisateurs s'étend de 5 à 99 ans. Une flèche s'affiche dans le coin inférieur gauche de l'écran indiquant que le processus de sélection est en cours. Utilisez les curseurs ▲ et ▼pour faire défiler les chiffres. Une fois que vous atteignez votre âge, appuyez sur la touche SET. L'appareil émet alors un bip sonore pour confirmer votre sélection.



4. Sélection du sexe

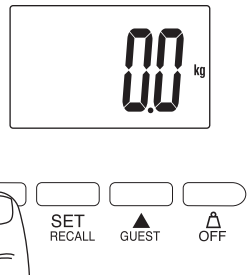
Utilisez les curseurs pour sélectionner Femme (♀) ou Homme (♂) et le Femme/Sportive (♀/🏃) ou Homme/Sportif (♂/🏃), appuyez ensuite sur la touche Set (réglage).
L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.



5. Sélection de la taille

Le chiffre 170 (cm) s'affiche par défaut. La fourchette des tailles des utilisateurs s'étend de 90 à 220 cm. Utilisez les curseurs ▲ et ▼ pour spécifier votre taille puis appuyez sur la touche SET. L'appareil émettra un bip pour confirmer la sélection.

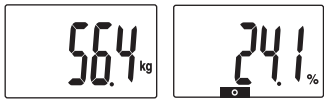
RELEVÉS DE COMPOSITION CORPORELLE



1. Sélection d'une touche mémoire

Appuyez sur le bouton inférieur pour mettre la balance sous tension.
Appuyez sur la touche MEMORY afin de sélectionner la mémoire sur laquelle vous avez programmé vos paramètres.
Appuyez sur la touche SET afin de confirmer votre sélection
(relachez le bouton sinon il affichera « Error » au bout de 3 secondes.)
L'appareil émet alors un bip sonore et les données programmées s'affichent à l'écran.
L'appareil émet un autre bip sonore et les chiffres « 0.0 » s'affichent à l'écran. A présent, vous pouvez monter sur la plate-forme.

Remarque:
- si vous montez sur le plateau avant que les chiffres « 0.0 » ne s'affichent à l'écran, le message d'erreur « Error » apparaît et il vous est impossible d'effectuer une mesure. Si, à l'inverse, vous ne montez pas sur le plateau dans les 60 secondes suivant l'affichage des chiffres « 0.0 », l'appareil se met hors tension automatiquement.
- Si vous mettez l'appareil sous tension à l'aide du curseur (flèche vers le haut), le numéro des dernières données personnelles utilisées s'affiche en premier.
- Les numéros qui ne sont pas préprogrammés sont automatiquement sautés.

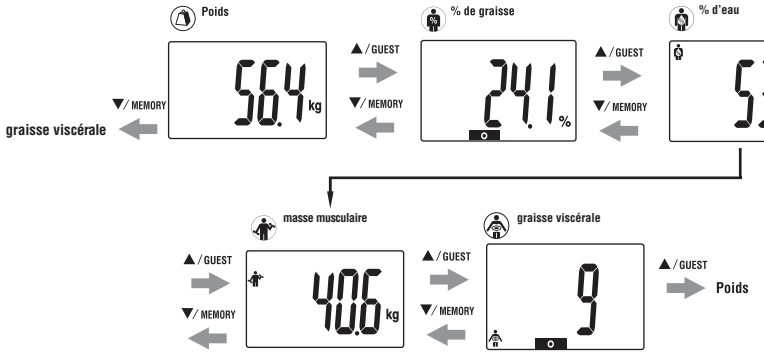


2. Obtenez vos lectures

Votre poids sera d'abord indiqué.
Continuez à vous tenir bien droit sur la plate-forme
« 00000 » apparaîtra sur l'affichage et les chiffres disparaîtront un à un de la gauche vers la droite.
Votre pourcentage de graisse corporelle (%GC) et la plage de graisse corporelle apparaîtront à l'écran.
Une fois votre pourcentage de graisse corporelle calculé, une barre blanche clignotera sur l'indicateur de plage de santé le long du bas de l'affichage, indiquant votre situation dans les plages de graisse corporelle selon votre âge et sexe.

Remarque: Ne descendez pas de la balance avant que le taux de graisse s'affiche.
Remarque : Pour les enfants (age de 5 à 17 ans), l'ufunité n'affichera que le pourcentage (%) de Poids/ Graisse corporelle et l'indicateur de santé.

Pour afficher d'autres relevés, **descendez prudemment de la balance**, appuyez sur le bouton supérieur en maintenant votre doigt enfoncé de manière à afficher les relevés dans l'ordre suivant (appuyez sur le bouton inférieur pour afficher les relevés dans l'ordre inverse).
Les boutons supérieur/inférieur ne fonctionnent pas si vous restez sur la balance.



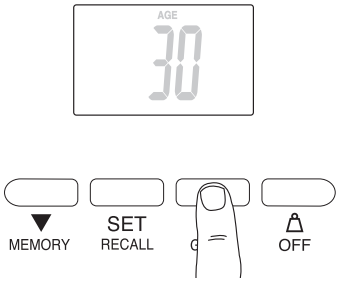
3.Fonction de rappel

La fonction de rappel permet d'obtenir les lectures précédentes des fonctions suivantes.
- Poids
- Graisse corporelle (%)
- Masse hydrique totale (%)
- Masse musculaire
- Graisse viscérale

Pour obtenir les lectures précédentes, appuyez sur la touche SET pendant que les lectures actuelles s'affichent.
L'afficheur indiquera les relevés précédents.
Pour afficher d'autres relevés antérieurs, appuyez sur les boutons supérieur/inférieur pour chaque relevé désiré.
Appuyez de nouveau sur le bouton SET pour afficher le résultat en cours.

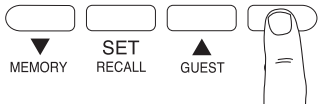
Remarque:Pour les enfants (5 à 17 ans), l'unité n'affiche que le précédents poids et pourcentage de graisse corporelle.

PROGRAMMATION DU MODE INVITÉ



Appuyez sur la touche ▲ suivez ensuite les étapes de programmation pour enregistrer vos données personnelles : votre âge, votre sexe et votre taille.
Remarque: si vous montez sur le plateau avant que l'écran n'affiche « 0.0 », le message « Error » apparaîtra et vous serez dans l'incapacité d'effectuer une mesure/pesée.

LECTURE DU POIDS UNIQUEMENT



Sélection de la touche Pesée seule

Appuyez sur la touche Pesée seule. « 0.0 » apparaîtra au bout de 2 ou 3 secondes et l'appareil émettra un bip. Lorsque « 0.0 » s'affiche à l'écran, montez sur la balance. Votre poids s'affichera. Si vous restez sur la balance, l'écran clignotera pendant environ 30 secondes et la balance se mettra automatiquement en veille. Si vous descendez de la balance, le poids restera à l'écran pendant 5 secondes, ensuite « 0.0 » s'affichera et l'appareil se mettra automatiquement en veille.

DÉPANNAGE

En cas de problème, consultez la liste suivante avant de contacter Tanita.

- **Le message « Lo » s'affiche à l 'écran ou toutes les données s'affichent puis disparaissent immédiatement.**
  Il est temps de changer les piles. Lorsque ce message s'affiche, remplacez les piles immédiatement. Des piles usées risquent d'affecter l'exactitude des mesures effectuées. Toutes les piles doivent être remplacées en même temps. Les piles livrées avec l'appareil ne sont pas conçues pour une utilisation durable.
  Remarque: les réglages restent mémorisés lors du changement des piles.

- **« Error » apparaît pendant la prise de mesure.**
  Tenez-vous sur la plate-forme en bougeant le moins possible.
  L'unité ne peut pas mesurer votre poids de manière précise si elle détecte un mouvement.
  Votre taux de graisse ne peut s'afficher s'il est supérieur à 75%.

- **La mesure du Pourcentage de Graisse Corporelle n'apparaît pas ou « ----- » apparaît après la mesure du poids.**
  Vos données personnelles n'ont pas été programmées. Suivez les étapes indiquées à la page 15.
  Assurez-vous d'avoir retiré vos chaussettes ou vos bas, et que les plantes de vos pieds sont propres et correctement alignées sur les guides de la plate-forme de mesure.

- **Le message « OL » s'affiche au cours de la pesée.**
  Votre poids ne peut s'afficher, s'il est supérieur à la portée maximale de la balance.

- **La balance n'affiche aucune mesure après avoir appuyé sur une touche de contrôle.**
  Descendez de la balance lorsque s'affiche la mesure du % de graisse corporelle, puis appuyez sur la touche de contrôle.

N° 01

AFNOR CERTIFICATION
11, rue Francis de Préssensé
93571 La Plaine Saint-Denis Cedex

TANITA France SA
Villa Labrouste
68, bd Bourdon
92200 Neuilly sur Seine
N° identification NF :01

Conformes aux spécifications définies par les règles de certification de la marque NF 398
Principales Caractéristiques Certifiées :

> Poids.
> Composition corporelle.

INTRODUCTIE

Hartelijk bedankt dat u voor een lichaamssamenstellingmonitor van Tanita hebt gekozen.
Dit toestel maakt deel uit van het uitgebreide gamma persoonlijke gezondheidsproducten van Tanita.
Deze handleiding leidt u door de instellingen en belangrijkste functies ervan.
Bewaar ze zorgvuldig zodat u ze in de toekomst opnieuw kunt raadplegen. Meer informatie over een gezonde levensstijl vindt u op onze website www.tanita.com.
De Tanita-producten worden ontwikkeld op basis van het recentste klinische onderzoek en de modernste technologieën.
De medische adviesraad van Tanita controleert alle gegevens om de nauwkeurigheid te verzekeren.

N.B.: Deze gebruiksaanwijzing aandachtig lezen en voor naslagdoeleinden bewaren.

⚠ Veiligheidsvoorzorgen

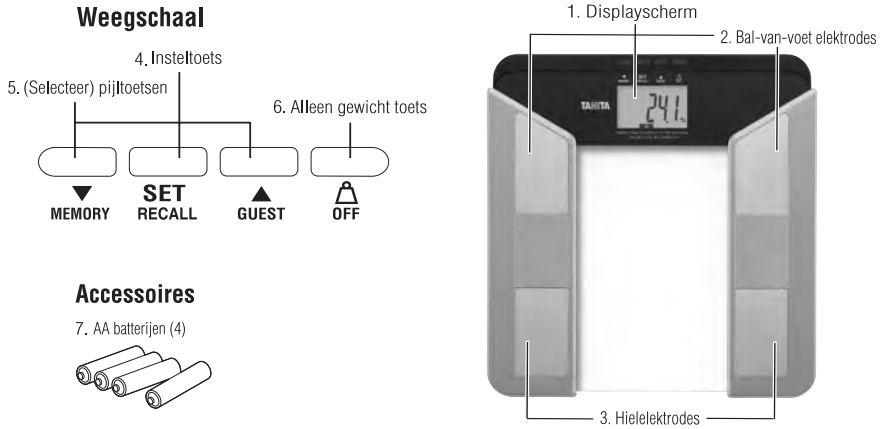
Mensen met een elektronisch medisch implantaat zoals bijvoorbeeld een pacemaker, mogen geen lichaamssamen stellingmonitor gebruiken. De monitor stuur namelijk een zwak elektrisch signaal door het lichaam dat de werking van implantaten kan storen.
Zwangere vrouwen dienen alleen de gewicht-meetfunctie te gebruiken. Alle andere functies zijn niet bedoeld voor zwangere vrouwen.
Plaats het toestel niet op gladde oppervlakken zoals een natte vloer.
Gebruik de weegschaal niet onmiddellijk na een bad of na zware inspanningen. Het oppervlak van de weegschaal kan glad zijn wanneer het nat is. Daarnaast kunnen water- of zweetdruppels de schakelaars op het display activeren. Veeg het oppervlak af met een schone, droge doek om eventueel vocht te verwijderen.
De gegevens in het geheugen gaan mogelijk verloren bij een fout gebruik of vermogenssprongen.
Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor verliezen veroorzaakt door het verlies van bewaarde gegevens.
Tanita aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor alle schade of verlies veroorzaakt door deze monitor of claims van derden.

Belangrijke gebruiksvoorschriften

Deze lichaamsvetmeter is bestemd voor actieve tot middelmatig actieve volwassenen en kinderen (leeftijden 5–17) en volwassenen met atletische lichaamstypen.
Tanitas definitie van een "atleet" is een persoon die ongeveer 10 uur per week intensief traint en in rust een hartslag heeft van ongeveer 60 slagen per minuut of minder. Tanitas definitie van een atleet omvat tevens "levenslange fitte" personen die reeds jarenlang in goede conditie zijn maar momenteel minder dan 10 uur intensief trainen.
De lichaamsvetmeetfunctie is niet bedoeld voor zwangere vrouwen, professionele atleten of bodybuilders.
De in het geheugen opgeslagen gegevens kunnen verloren gaan als het apparaat onoordeelkundig wordt gebruikt of blootgesteld wordt aan te grote verschillen in voedingsspanning. Tanita aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor enige schade veroorzaakt door het verlies van de opgeslagen gegevens.
Tanita wijst alle aansprakelijkheid voor enige schade of verlies veroorzaakt door het apparaat of eventuele eisen tot schadevergoeding van derden van de hand.

N.B.: De metingen van het lichaamsvetpercentage zullen variëren afhankelijk van de hoeveelheid water in het lichaam en kunnen beïnvloed worden door dehydratie of overhydratie als gevolg van bijvoorbeeld alcoholgebruik, menstruatie, ziekte, intensieve training enz.

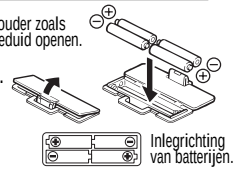
EIGENSCHAPPEN EN FUNCTIES



VOORBEREIDINGSMAATREGELEN

⚠ Inleggen van batterijen

Draai de weegschaal ondersteboven en verwijder het batterijdekseltje door de clip los te maken.
Plaats 2 stuks nieuwe alkaline batterijen (meegeleverd) met de polen op de juiste plaats zoals aangegeven.



N.B.: Ervoor zorgen dat de min- en pluspolen van de batterijen zich op de juiste plaats bevinden. Als de batterijen niet op de juiste plaats liggen dan kan de vloeistof gaan lekken en de vloer beschadigd worden. Als u van plan bent om het apparaat gedurende lange tijd niet te gebruiken, dan is het raadzaam om de batterijen voor het opbergen te verwijderen.

De batterijen die vanuit de fabriek werden geleverd kunnen door het verstrijken van de tijd een lagere lading hebben.

⚠ Installeren van de weegschaal

Plaats de weegschaal op een hard, plat oppervlak met weinig blootstelling aan trillingen voor een veilige en nauwkeurige meting.

N.B.: Om mogelijk letsel te voorkomen raden wij u aan om niet op de rand van de weegschaal te gaan staan.

Tips voor gebruik

Deze weegschaal is een precisie-instrument dat gebruik maakt van geavanceerde technologie. De volgende instructies zorgvuldig opvolgen om het apparaat in een optimale staat te houden:

- Niet proberen om de weegschaal te demonteren.
- Bewaar het toestel horizontaal en zorg ervoor dat de toetsen niet per ongeluk ingedrukt kunnen worden.
- Het apparaat niet te zwaar belasten of aan hevige trillingen blootstellen.
- Het apparaat in een omgeving plaatsen buiten het bereik van direct zonlicht, verwarmingsinstallaties, hoge vochtigheid of extreme temperatuurfluctuaties.
- Het apparaat nooit in water onderdompelen. Gebruik alcohol om de elektrodes schoon te maken en glasreiniger (eerst op een doekje aanbrengen) om ze glanzend te houden; zeep vermijden.
- Stap niet met natte voeten op de weegschaal.
- Laat geen andere dingen op de weegschaal vallen.

AFLEESNAUWKEURIGHID

Hielen op het middelste gedeelte van de elektrodes

De tenen mogen buiten de weegschaal uitsteken

N.B.: Een nauwkeurige aflezing is niet mogelijk wanneer uw voetzolen niet schoon zijn als uw knieën gebogen zijn als u op de weegschaal staat.

Voor een optimale afleesnauwkeurigheid raden wij u aan om uw gewicht en lichaamsvetpercentage te bepalen zonder kleren aan en onder dezelfde vochtcondities. Als u uw kleren niet uitdoet, moet u altijd uw sokken of nylons uittrekken en ervoor zorgen dat uw voetzolen schoon zijn voordat u op de weegschaal stapt.
Zorg ervoor dat uw hielen zich in een lijn bevinden met de elektrodes op de weegschaal.
Uw voeten mogen groter zijn dan het weegplateau - nauwkeurige aflezingen kunnen nog steeds verkregen worden zelfs als uw voeten buiten de weegschaal uitstekenHet beste is om op dezelfde tijd van de dag uw gewicht en lichaamsvet te bepalen. Probeer om drie uur na het opstaan, eten, of inspannende lichaamsoefeningen te wachten met het nemen van metingen. Alhoewel aflezingen onder andere omstandigheden niet dezelfde absolute waarden vertegenwoordigen, zijn ze nauwkeurig voor het bepalen van fluctuaties mits de metingen regelmatig worden uitgevoerd. Vergelijk het gewicht en lichaamsvetpercentage dat onder dezelfde condities over een bepaalde periode van tijd werd bepaald om uw voortgang te beoordelen.

AUTOMATISCHE UNITSCHAKELFUNCTIE

De automatische uitschakelfunctie schakelt automatisch de stroom uit in de volgende gevallen:

- Als u het meetproces onderbreekt. De stroom wordt binnen 10 tot 20 seconden automatisch uitgeschakeld, afhankelijk van het gebruik.
- Als er een te groot gewicht op de weegschaal wordt geplaatst.
- Als u een van de toetsen of knoppen 60 seconden lang niet aanraakt tijdens het programmeren.*
- Nadat u klaar bent met het meten.

***N.B.:** Als het toestel automatisch uit gaat, dient u de stappen onder "Persoonlijke gegevens instellen en opslaan in het geheugen" (P. 21) te herhalen.

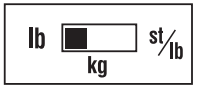
VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID

Opmerking: alleen bij modellen met een gewichtseenheidschakelaar

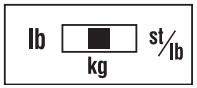
U kunt de aanduiding van de gewichtseenheid wijzigen met de schakelaar op de achterzijde van de weegschaal, zoals in de afbeelding is weergegeven.

Opmerking: wanneer de gewichtseenheid op ponden of "stone-pounds" wordt ingesteld, wordt de programmering van de hoogte automatisch op voet en inch ingesteld. Als kilo's worden ingesteld, wordt de hoogte automatisch op centimeters gezet.

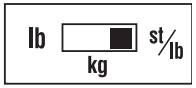
lb (Ponden)



kg (Kilo's)

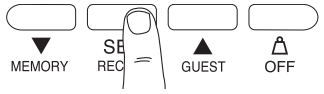


st-lb (Stone-pounds)



PERSOONLIJKE GEGEVENS INSTELLEN EN OPSLAAN IN HET GEHEUGEN

U kunt de waarden alleen aflezen als de gegevens in een van de persoonlijke geheugens of het gastgeheugen zijn ingevoerd.
De monitor kan de persoonlijke gegevens van maximaal 4 personen bewaren.



1. Strominschakeling

Op de insteltoets drukken om het apparaat aan te zetten (na het programmeren op een personalisatietoets drukken waardoor het apparaat wordt ingeschakeld). Het toestel zal een piepsignaal geven ten teken dat het is ingeschakeld, de nummers voor de personalisatietoetsen (1, 2,3,4) zullen worden getoond en het display zal gaan knipperen.

N.B.: Als u het apparaat zestig seconden lang niet gebruikt nadat het apparaat in werking werd gesteld, dan schakelt het apparaat automatisch uit.

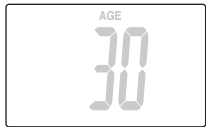
N.B.: Druk op de 'alleen gewicht' toets om direct te stoppen als u een verkeerde instelling invoert of het apparaat uit wilt schakelen voordat u klaar (⏢) bent met programmeren.

2. Selecteren van een personalisatietoetsnummer

Druk op de omhoog- en omlaagtoetsen om een personalisatietoets te selecteren. Druk op de insteltoets zodra u het nummer van de personalisatietoets heeft bereikt dat u wilt gebruiken. Het apparaat zal een keer een pieptoon laten horen ter bevestiging.

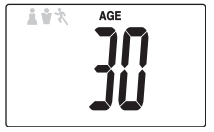
3. Leeftijd instellen

De standaardinstelling van het display is 30 jaar (het leeftijdsbereik van gebruikers varieert van 5–99). Een pijlpictogram verschijnt linksonder op het scherm om de leeftijdinstelling weer te geven. Gebruik de omhoog- omlaagtoetsen om door de nummers te bladeren. Druk op de insteltoets wanneer u uw leeftijd bereikt. Het apparaat zal één pieptoon laten horen ter bevestiging.



4. Vrouw, man of atleet selecteren

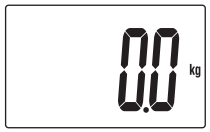
Gebruik de Omhoog-/Omlaagtoetsen om Vrouw (♀) of Man (♂) en doorsneevolwassene of Vrouw/Atleet (♀/🏃) of Man/Atleet (♂/🏃) te selecteren en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.

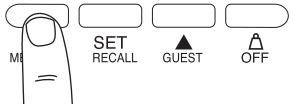


5. Lengte instellen

De standaardinstelling van het display is 170 cm (het bereik van gebruikers varieert van 90 cm–220 cm). Gebruik de omhoog- / omlaagtoetsen om de lengte in te stellen en druk hierna op de insteltoets. De weegschaal zal één pieptoon ter bevestiging laten horen.

LICHAAMSSAMENSTELLING AFLEZEN

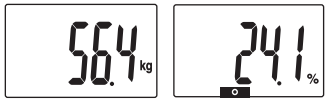




1. Instellen van persoonlijke geheugentoets

Druk op de knop naar beneden om het apparaat aan te zetten.
Druk op de "SET" toets om te bevestigen.
(Laat de toets binnen 3 seconden los, anders verschijnt er "Error" op het scherm).
Het apparaat laat een pieptoon horen en de geprogrammeerde gegevens verschijnen op het scherm.
Het apparaat laat opnieuw een pieptoon horen en het scherm geeft "0.0" weer. Ga nu op de weegschaal staan.

N.B.:
- Als u op de weegschaal gaat staan voordat "0.0" op het scherm verschijnt, verschijnt er "Error" op het scherm en krijgt u geen aflezing. Als u niet binnen 60 seconden nadat "0.0" op het scherm verschijnt op de weegschaal gaat staan, wordt de stroom automatisch uitgeschakeld.
- Wanneer u het toestel aan zet met de pijl omhoogtoets, zal het laatst gebruikte persoonlijke geheugennummer het eerst verschijnen.
- Nummers die niet zijn voorgeprogrammeerd zullen worden overgeslagen.

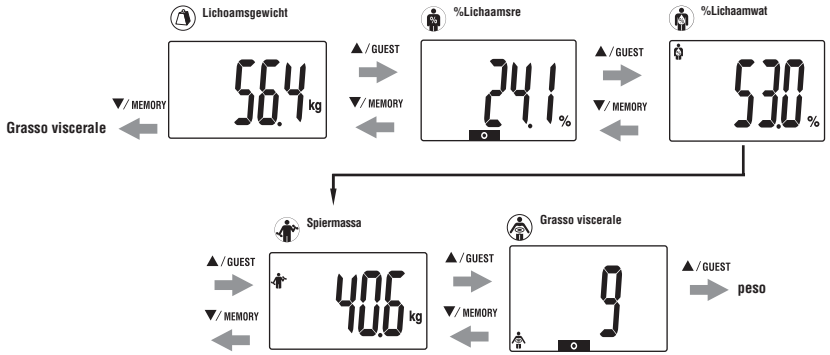


2. Vraag uw resultaten op

Uw gewicht verschijnt eerst op het scherm.
Blijf rechtop op de weegschaal staan.
"0000" zal verschijnen en een voor een verdwijnen van links naar rechts.
Uw lichaamsvetpercentage (%VET) en uw lichaamsvetgehalte zullen op het beeldscherm verschijnen. Nadat uw percentage lichaamsvet is berekend, zal de indicator voor het gezondheidsbereik met een witte balk onderaan het scherm knipperen om aan te geven in welke categorie lichaamsvet u zich bevindt voor uw leeftijd en geslacht.

N.B.: Niet afstappen voordat het vetpercentage wordt getoond.
N.B : bij kinderen (leeftijd van 5-17) zal het toestel alleen het gewicht / lichaamsvet % en de gezondheidsbereik-indicator weergeven.

Om andere waarden te kunnen zien, **stapt u voorzichtig van de weegschaal af** en drukt u herhaaldelijk op de knop omhoog om de waarden te zien in de volgorde zoals hieronder aangegeven. (Druk op de knop naar beneden voor de omgekeerde volgorde.)
De knoppen naar boven en beneden werken niet als u op de weegschaal blijft staan.



3.Oproepfunctie

De voorgaande meetwaarden van de volgende meetfuncties kunnen worden afgebeeld met behulp van de oproepfunctie.
- Gewicht
- Lichaamsvetpercentage
- Totale lichaamswaterpercentage
- Spiermassa
- Grasso viscerale

Om voorgaande meetwaarden op te roepen, drukt u op de SET-toets terwijl de huidige meetwaarde wordt afgebeeld.
Het scherm zal de voorgaande waarden tonen.
Om andere voorgaande waarden te zien, moet u drukken op de knoppen naar boven en naar beneden voor elke gewenste waarde.

Druk opnieuw op de knop SET om terug te gaan naar uw huidige schermresultaat.

Bij kinderen (5-17 jaar) geeft het apparaat alleen het voorgaande gewicht en het Lichaamsvetpercentage aan.

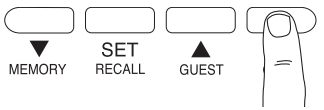
GASTSTAND OROGRAMMEREN

Met de gaststand kunt u de gegevens van een nieuwe gebruiker opvragenzonder de persoonlijke gegevens die in het geheugen bewaardwerden, te verliezen.

Druk op de ▲ toets en volg vervolgens de standaardprocedure voor het invoeren van persoonlijke gegevens. Voer de leeftijd, het geslacht en de grootte in.

N.B.: Als u op de weegschaal stapt voordat "0.0" op het scherm verschijnt geeft het display "Error" aan en u krijgt geen aflezing.

ALLEEN GEEICHT BEPALEN



'Alleen gewicht' toets selecteren

Druk op de 'alleen gewicht' toets. Na 2 of 3 seconden verschijnt er "0.0" op het scherm en laat de weegschaal een pieptoon horen.
Stap op het weegplateau wanneer "0.0" op het scherm verschijnt.
Uw lichaamsgewicht verschijnt nu op het scherm. Als u op het weegplateau blijft staan dan zal het scherm gedurende 30 seconden knipperen en zal de weegschaal hierna automatisch uit gaan. Als u van het weegplateau afstapt dan blijft uw gewicht gedurende 5 seconden op het scherm staan en hierna verschijnt "0.0" en gaat de weegschaal automatisch uit.

FOUTOPSPORING

Bij het optreden van de volgende problemen… de volgende maatregelen nemen…

- **Een verkeerde gewichtsaanduiding verschijnt, gevolgd door kg, lb of st-lb.**
  Raadpleeg "VERANDEREN VAN GEWICHTSEENHEID" op p.20.

- **"Lo" verschijnt op het display, of alle gegevens verschijnen en verdwijnen vervolgens onmiddellijk.**
  De batterijen zijn bijna leeg. Vervang de batterijen onmiddellijk nadat dit bericht op het scherm verschijnt aangezien zwakke batterijen de meetnauwkeurigheid beïnvloeden. Alle batterijen gelijktijdig door nieuwe batterijen vervangen.
  Het apparaat wordt geleverd met testbatterijen - de levensduur hiervan kan kort zijn.
  N.B.: Uw instellingen worden niet uit het geheugen gewist als u de batterijen vervangt.

- **"Error" verschijnt tijdens de maatneming.**
  Kunt U op het toestel staan met zo weinig mogelijk beweging te maken.
  De eenheid kan geen nauwkeurig gewicht geven indien er een beweging gebeurd.
  Als uw lichaamsvetgehalte hoger is dan 75%, geeft het apparaat geen aflezingen.

- **De Lichaamsgewichtspercentage verschijnt niet of "-----" verschijnt nadat het gewicht is gemeten.**
  Uw persoonlijke informatie is niet geprogrammeerd. Volg de stappen op p.21.
  Zorg ervoor dat sokken en kousen afgenomen zijn, de zolen van Uw voeten rein zijn en dat Uw voeten volledig op de juiste lijnen van het metend toestel geplaatst zijn.

- **"OL" verschijnt tijdens het meten.**
  Er kan geen uitlezing zijn als het weegvermogen wordt overschreden.

- **Nadat ik op een functietoets heb gedrukt, wordt geen meetresultaat afgebeeld.**
  Stap van de weegschaal af nadat het resultaat van de lichaamsvetmeting wordt afgebeeld, en druk daarna op een functietoets.

INTRODUZIONE

Grazie per aver selezionato il monitor Tanita della composizione corporea, uno di una vasta serie di prodotti sanitari per uso domestico prodotti da Tanita.
Questo manuale d'istruzioni vi guida attraverso le procedure d'impostazione e vi presenta le funzionalità chiave.
Conservate il manuale per poterlo consultare in futuro. Nel nostro sito web www.tanita.com troverete ulteriori informazioni per mantenere uno stile di vita sano.
I prodotti Tanita incorporano la ricerca clinica e le innovazioni tecnologiche più recenti.
Tutti i dati sono monitorizzati dal Consiglio Consultivo Medico Tanita, che ne verifica l'accuratezza.

NB: Leggere attentamente questo manuale di istruzioni e conservarlo per consultazioni future.

⚠ Precauzioni di sicurezza

Ricordare che le persone con dispositivi medici elettronici impiantati, tipo pacemaker, non devono utilizzare il monitor Tanita della composizione corporea, perché questo apparecchio fa passare un segnale elettrico basso attraverso il corpo, che può interferire con il funzionamento del dispositivo impiantato.
Le donne in gravidanza devono utilizzare solo la funzione di pesatura. Tutte le altre funzioni non sono destinate all'utilizzo da parte di donne in gravidanza.
Non mettere il monitor della composizione corporea sopra superfici scivolose, ad es. un pavimento bagnato.
Non utilizzare la pesapersone subito dopo aver fatto il bagno o dopo un esercizio faticoso. La pedana della pesapersone potrebbe risultare scivolosa se ci si pesa con i piedi bagnati. Inoltre le gocce d'acqua o di sudore potrebbero attivare gli interruttori sul display. Pulire la pedana con un panno pulito e asciutto per rimuovere eventuali tracce di liquido.
I dati registrati possono essere perduti se il monitor viene utilizzato in modo errato o esposto a colpi di corrente elettrica.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita causata dalla perdita dei dati registrati.
Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da questi apparecchi, o per qualsiasi tipo di reclamo presentato da una terza persona.

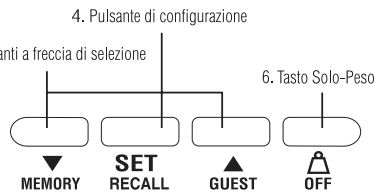
Note importanti per gli utenti

La bilancia/monitor del grasso corporeo Tanita è inteso per l'uso da parte di adulti e bambini (5-17 anni) con stili di vita da inattivi a moderatamente attivi e adulti atletici.
Tanita definisce "atleta" una persona che svolge un'intensa attività fisica per circa 10 ore alla settimana, con una frequenza cardiaca a riposo di circa 60 battiti al minuto o inferiore. Nella definizione di 'atleta' di Tanita sono anche inclusi i soggetti che seguono un programma di fitness da anni, ma che attualmente si esercitano per meno di 10 ore alla settimana.
La funzione di monitoraggio del grasso corporeo non è intesa per le donne incinte, gli atleti professionisti o i bodybuilder.
Se l'unità viene utilizzata in modo errato o esposta a sovratensioni è possibile che si verifichi la perdita dei dati registrati. Tanita declina qualsiasi responsabilità per qualsiasi tipo di perdita provocato dalla perdita dei dati registrati e per qualsiasi tipo di danno o perdita provocati da queste unità o qualsiasi tipo di ricorso presentato da terzi.

NB: Le stime della percentuale di grasso corporeo variano in base alla quantità d'acqua presente nel corpo e possono essere influenzate da disidratazione o sovraidratazione dovute a fattori come il consumo di alcolici, il flusso mestruale, le malattie, l'esercizio intenso, ecc.

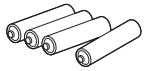
CARATTERISTICHE E FUNZIONALITÁ

Piattaforma di misurazione



Accessori

7. Batterie AA (4)



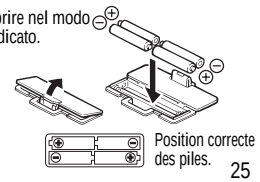
PREPARAZIONI PRIMA DELL'USO

⚠ Inleggen van batterijen

Capovolgere la bilancia e togliere il coperchio dal vano batterie. Installare due batterie nuove (incluse) seguendo la corretta polarità.

NB: Accertarsi che la polarità delle batterie sia configurata correttamente. Se le batterie sono posizionate in modo errato, il fluido può fuoriuscire e danneggiare i pavimenti. Se non si intende utilizzare questa unità per un lungo periodo di tempo, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservarla.

Si noti che le batterie in dotazione possono essersi scaricate nel tempo.



⚠ Posizionamento della bilancia/monitor

Mettere la piattaforma di misurazione sopra una superficie rigida orizzontale dove siano presenti minime vibrazioni per garantire l'effettuazione di misurazioni precise e sicure.
NB: Per evitare possibili infortuni, non poggiare il piede sul bordo della piattaforma.

Suggerimenti per l'uso

La bilancia/monitor è uno strumento di precisione che utilizza tecnologia all'avanguardia. Per mantenere l'unità nelle condizioni migliori, seguire attentamente le seguenti istruzioni:

- Non tentare di smontare la piattaforma di misurazione.
- Riporre l'apparecchio in posizione orizzontale sistemandolo in modo che i pulsanti non siano premuti accidentalmente.
- Evitare impatti o vibrazioni eccessive sull'unità.
- Posizionare l'unità in un'area lontana dalla luce diretta del sole, da apparecchi per il riscaldamento, da umidità elevata o da estremi di temperatura.
- Non sommergere mai in acqua. Utilizzare dell'alcol per pulire gli elettrodi e detergente per i vetri (applicato precedentemente su un panno) per mantenerli lucidi; evitare il sapone.
- Non si deve montare sulla piattaforma quando è bagnato.
- Non si deve far cadere oggetti sopra.

RILEVAMENTO DI VARORI ACCURATI

Talloni centrati sugli elettrodi.

Le dita dei piedi possono sporgere dalla piattaforma di misurazione

NB: Non è possibile ottenere una lettura accurata se le suole dei piedi sono sporche, se le ginocchia sono piegate o se si è seduti.

Per ottenere valori accurati, la misurazione deve essere effettuata senza indumenti addosso e in condizioni di idratazione costanti. Se non si è nudi, togliere sempre le calze e accertarsi che le suole dei piedi siano pulite prima di salire sulla piattaforma della bilancia.Accertarsi che i talloni siano correttamente allineati con gli elettrodi sulla piattaforma di misurazione. Non preoccuparsi se i piedi sono apparentemente troppo grandi per l'unità; è sempre possibile ottenere letture accurate anche se le dita sporgono dalla piattaforma.È meglio effettuare le letture alla stessa ora del giorno. Prima di effettuare le misurazioni, attendere circa tre ore dopo essersi alzati, dopo i pasti o dopo l'esercizio fisico intenso. Mentre le letture rilevate in altre condizioni possono non avere gli stessi valori assoluti, sono accurate per determinare la percentuale di modifica, purché siano effettuate in modo consistente. Per controllare il progresso, confrontare i diversi valori del peso e della percentuale di grasso corporeo ottenuti nelle stesse condizioni nel corso di un periodo di tempo.

FUNZIONE DI SPEGNIMENTO AUTOMATICO

La funzione di spegnimento automatico spegne automaticamente l'alimentazione nei seguenti casi:

- Se si interrompe il processo di misurazione. L'alimentazione si spegne entro 10-20 secondi, a seconda del tipo di operazione.
- Se un peso estremo viene applicato alla piattaforma.
- Durante la programmazione, se non si tocca nessun pulsante o tasto entro 60 secondi.*
- Dopo aver completato il processo di misurazione.

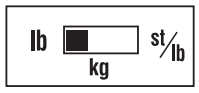
***NB:** Se l'apparecchio si spegne automaticamente, ripetere i passaggi a partire da "Configurazione e memorizzazione di dati personali nella memoria" (pag. 27).

COMMUTAZIONE DELLA MODALITÀ DI PESO

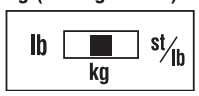
Nota: Soltanto per l'uso con modelli dotati del commutatore della modalità di peso

È possibile cambiare l'indicazione dell'unità usando il commutatore situato sul retro della bilancia, come mostrato nell'illustrazione.
Nota: Se la modalità di peso è impostata sulle libbre o libbre stone (stone-pounds), la programmazione dell'altezza verrà impostata automaticamente sui piedi o pollici. Parallelamente, se si selezionano i chilogrammi, l'altezza verrà automaticamente impostata sui centimetri.

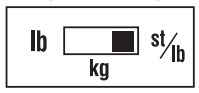
lb (Libbre)



kg (Chilogrammi)



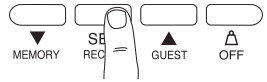
st-lb (Libbre stone (stone-pounds))



CONFIGURAZIONE E MEMORIZZAZIONE DI DATI PERSONALI NELLA MEMORIA

Riceverete letture solo se i dati sono stati programmati in una delle memorie dati personali o nella modalità Ospite.
Il monitor può memorizzare i dati personali di un massimo di 4 persone.

1. Accensione



Premere il pulsante Set per accendere l'unità (una volta programmata, quando si preme un tasto di memoria personale l'unità si accende automaticamente). L'unità emette un segnale acustico per confermare l'attivazione, i numeri di tasto personale (1.2.3.4) sono visualizzati e il display lampeggia.

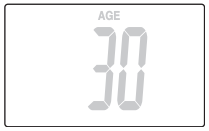
NB: Se non la si utilizza per un minuto dopo averla accesa, l'unità si spegne automaticamente.

NB: Se si commette un errore o si desidera spegnere l'unità prima di aver completato la programmazione, Premere il tasto Solo-Peso per (⏢) forzare la conclusione.

2. Selezione di un numero di tasto di memoria personale

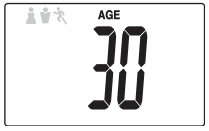
Premere i tasti Su/Giù per selezionare un tasto di memoria personale. Quando si raggiunge il numero di tasto di memoria personale richiesto, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

3. Configurazione dell'età



Il display è configurato per 30 anni (età utente compresa fra 5 e 99). Un'icona a freccia viene visualizzata a sinistra in basso per indicare la configurazione Età. Utilizzare i pulsanti Su/Giù per far scorrere i numeri. Quando si raggiunge l'età richiesta, premere il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico per confermare.

4. Selezione di Femmina, Maschio o Atleta

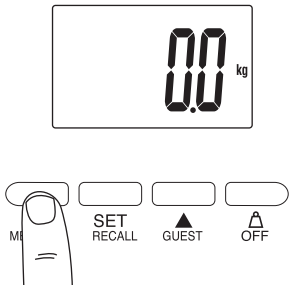


Utilizzare i pulsanti Su/Giù per selezionare la modalità Femmina (♀) o Maschio (♂) e Adulto Standard o Donna/Atleta (♀/🏃) o Uomo/Atleta (♂/🏃), e premere quindi il pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.

5. Indicazione dell'altezza

Il display è preconfigurato a 170 cm (utenti da 90 a 220 cm). Utilizzare i tasti Su/Giù per specificare l'altezza e premere, quindi, il pulsante Set.
pulsante Set. L'unità emette un segnale acustico una volta per confermare.

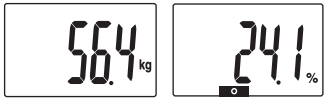
EFFETTUAZIONE DELLE LETTURE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA



1. Selezione Memoria Personale

Per accendere, premere il tasto Giù.Utilizzare i tasti su/giu per selezionare i dati
personali. Premere SET per confermare.
(Non tenere premuto il tasto per più di 3 secondi altrimenti il display visualizza "Error").
L'unità emette un segnale acustico e il display visualizza i dati selezionati.
L'unità emette un altro beep e il display visualizza "0.0". Salire quindi sulla bilancia.

NB: • Se si sale sulla piattaforma prima che sia visualizzato "0.0", il display visualizza "Error" e non si ottiene nessun valore. Inoltre, se non si sale sulla piattaforma entro 60 secondi circa dopo la visualizzazione di "0.0", l'apparecchio si spegne automaticamente.
- Quando si utilizza il pulsante "Up" per accendere l'apparecchio, apparirà prima di tutto il numero dei dati personali che è stato utilizzato l'ultima volta.
- I numeri che non sono stati programmati in precedenza sono automaticamente saltati.



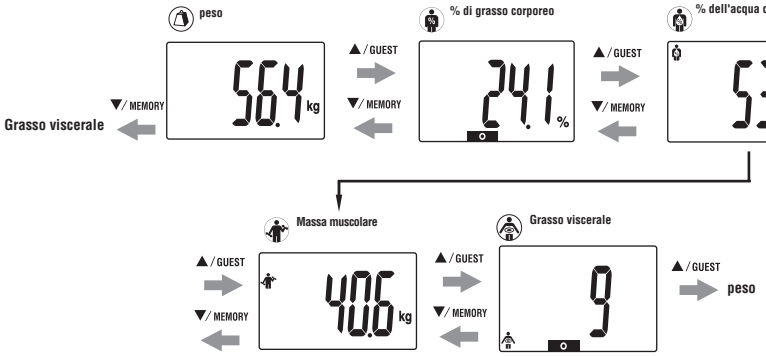
2. Ottenete le letture

Prima viene indicato il peso.
Rimanere in posizione eretta sulla piattaforma.
Sul display appariranno e spariranno "0000" da sinistra a destra, e uno alla volta.
Sullo schermo appariranno la Vostra percentuale di grasso (%FAT) e la Vostra Gamma di Grasso Corporeo.
Dopo aver calcolato la percentuale di distribuzione del grasso, una barra bianca lampeggerà sull'indicatore del livello di salute sul fondo del display ed indicherà, in base a età e sesso, la fascia di appartenenza in relazione alla distribuzione del grasso corporeo.

NB: Non scendere dalla bilancia prima che sul display compaia la % di grasso corporeo.

NB: per i bambini di eta compresa tra 5 e 17 anni, l'unita visualizzera solo il peso / la percentuale di grasso corporeo e l'indicatore del livello di salute.

Per vedere gli altri valori, **scendere delicatamente dalla pesapersone,** premere continuamente il tasto Su per visualizzare i valori in base all'ordine elencato di seguito (premere il tasto Giù per tornare indietro).
Premere lo stesso tasto di funzionalità per visualizzare nuovamente il peso e la percentuale di grasso corporeo.
I tasti Su/Giù non funzionano se si rimane sulla pesapersone.



3.Funzione di richiamo

Utilizzando la funzione di richiamo è possibile ottenere le letture precedenti dei risultati indicati di seguito.

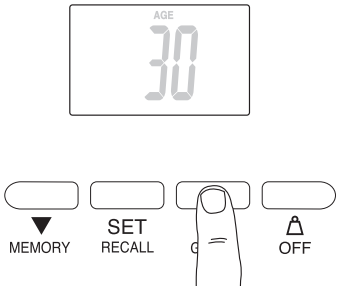
- Peso
- Percentuale di grasso corporeo
- Percentuale di acqua corporea totale
- Classificazione massa
- Grasso viscerale

Per ottenere le letture precedenti, premere il tasto SET mentre vengono visualizzate le letture correnti.
Il display visualizzerà i valori precedenti.
Per vedere i valori precedenti, premere i tasti Su/Giù per visualizzare il valore desiderato.

Premere di nuovo il pulsante SET per tornare alla visualizzazione del risultato corrente.

Nota:Per I bambini e I ragazzi (5-17 anni) verranno visualizzati solo il precedenti peso e la percentuale di grasso corporeo.

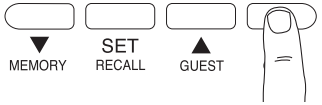
GASTSTAND PROGRAMMEREN



La modalità Ospite consente di effettuare una lettura per un nuovo utente senza perdere i dati personali memorizzati in una memoria personale. Premere il pulsante ▲ e seguire quindi la procedura standard per inserire i dati personali. Immettere: Età, Sesso e Altezza.

NB: Se si sale sulla piattaforma prima che "0.0" sia visualizzato nel display, viene visualizzato "Error" e non si ottiene una lettura..

MISURAZIONE DEL SOLO-PESO



Selezione del tasto Solo-Peso

Premere il tasto Solo-Peso. Dopo 2-3 secondi, "0.0" viene visualizzato nel display e l'unità emette un segnale acustico. Quando "0.0" viene visualizzato, salire sulla piattaforma. Viene visualizzato il valore del peso. Se si rimane sulla piattaforma, il display lampeggia per 30 secondi e poi la bilancia si spegne automaticamente. Se si scende dalla piattaforma, il peso continua a essere visualizzato per circa 5 secondi, poi compare "0.0" e l'unità si spegne automaticamente.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se si verificano i seguenti problemi…

- **Viene visualizzato un formato di peso errato, seguito da kg, lb o st-lb.**
  Vedere "Commutazione della modalità di peso" a pag. 26.

- **Sul display appare "Lo", oppure tutti i dati appaiono e scompaiono immediatamente.**
  La carica delle batterie è bassa. Quando appare il messaggio , accertarsi di sostituire immediatamente le batterie, perché le batterie scariche influiscono sulla precisione della misura ottenuta. Sostituire tutte le batterie contemporaneamente con nuove batterie. L'unità è dotata di batterie di prova e la loro durata può essere breve.
  NB: Le configurazioni non verranno cancellate dalla memoria quando si rimuovono le batterie.

- **Durante la misurazione appare "Error".**
  In piattaforma si prega di tenere la posizione eretta e mantenere i movimenti al minimo.
  Avvertendo un qualsiasi movimento l'apparecchiatura non sarà in grado di misurare con precisione il vostro peso.
  Se la percentuale di grasso corporeo supera il 75%, non è possibile ottenere letture.

- **Non appare la misurazione della Percentuale di Grasso Corporeo o appare "-----" dopo che è stato misurato il peso.**
  I Vostri dati personali non sono stati programmati. Seguire i vari passi su p.27.
  Accertatevi di esservi tolti i calzini o le calze e che le piante dei piedi siano pulite e ben allineate con le guide poste sulla piattaforma di misurazione.

- **"OL" viene visualizzato durante la misurazione.**
  Il peso non viene visualizzato se supera la capacità massima della bilancia.

- **Non sarà possibile ottenere alcun valore dopo aver premuto un tasto di funzione.**
  Scendere dalla bilancia quando appare il valore del grasso corporeo e quindi premere il tasto di funzione.

INTRODUCCIÓN

Gracias por seleccionar un monitor de composición corporal Tanita.
Este monitor es uno de entre una amplia gama de productos domésticos para el cuidado de la salud producidos por Tanita.
El presente manual de instrucciones le guiará a través de los procedimientos de configuración inicial y le explicará las funciones de las teclas.
Consérvelo a mano para consultas futuras. En nuestro sitio web www.tanita.com podrá encontrar información adicional sobre cómo llevar una vida sana.
Los productos Tanita incorporan los resultados de las últimas investigaciones clínicas e innovaciones tecnológicas.
Toda la información es controlada por el Consejo médico consultivo de Tanita para garantizar su precisión.
Nota: Lea detenidamente este manual de instrucciones y téngalo a mano para futura referencia.

⚠ Precauciones de seguridad

Debe tenerse en cuenta que las personas que tengan un dispositivo médico electrónico implantado, como por ejemplo un marcapasos, no deben utilizar el monitor de composición corporal, ya que éste hace circular una señal eléctrica de baja intensidad a través del cuerpo que podría interferir con el funcionamiento de dicho dispositivo.
Las mujeres embarazadas solamente deberán utilizar la función de peso. Ninguna de las demás funciones está pensada para mujeres embarazadas.
No coloque este monitor sobre superficies resbaladizas, como por ejemplo un suelo mojado.
No utilice la báscula inmediatamente después de la ducha o de un ejercicio físico intenso. La plataforma de la báscula estará resbaladiza si se utiliza con los pies mojados. Además, las gotas de agua o de sudor pueden activar los interruptores de la pantalla. Pase un paño limpio y seco por la plataforma para retirar los restos de líquidos.
Si el monitor es utilizado de manera incorrecta o expuesto a subidas de tensión eléctrica podrían perderse los datos almacenados en las memorias del mismo.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de pérdida causada por la pérdida de los datos almacenados.
Tanita no acepta ninguna responsabilidad por ningún tipo de daño material o pérdida causados por este monitor, ni por ningún tipo de reclamación presentada por terceros.

Notas importantes para los usuarios

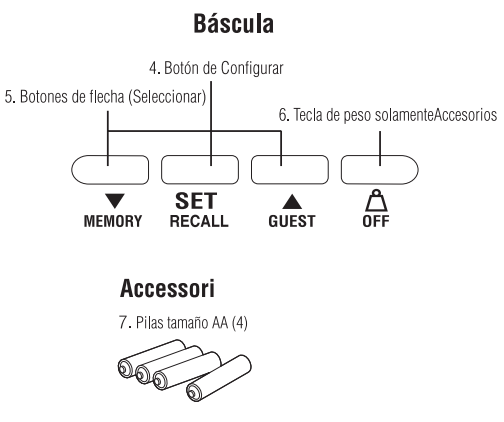
Este analizador de grasa corporal está diseñado para el uso por parte de adultos y niños (5–17 años de edad) con un estilo de vida de inactivo a moderadamente activo y adultos con cuerpos atléticos.

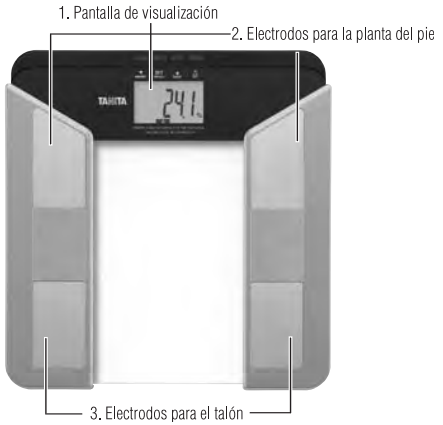
Tanita define "atleta" como una persona que realiza una actividad física intensa aproximadamente 10 horas a la semana y que tiene un ritmo cardiaco en reposo de aproximadamente 60 pulsaciones por minuto o menos. La definición de Tanita de un atleta incluye individuos "en forma de por vida", que se han mantenido en forma durante años pero que actualmente hacen ejercicio menos de 10 horas a la semana.La función de monitor de grasa corporal no está diseñada para embarazadas, atletas profesionales o culturistas.

Se pueden perder los datos almacenados si la unidad se utiliza incorrectamente o se expone a sobretensiones de energía eléctrica. Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de pérdida debido a la pérdida de los datos almacenados.Tanita no se responsabiliza de ningún tipo de daño o pérdida ocasionados por estas unidades, o de ningún tipo de reclamación efectuada por terceras personas.

Nota: Los cálculos del porcentaje de grasa corporal variarán según la cantidad de agua en el cuerpo, y pueden ser afectados por la deshidratacióno la hiperhidratación, causadas por factores como el consumo de alcohol, la menstruación, una enfermedad, el ejercicio intenso, etc.

PRESTACIONES Y FUNCIONES





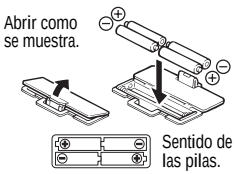
PREPARACIONES ANTES DEL USO

⚠ Instalación de las pilas

Voltee la báscula y quite la tapa de las pilas soltando la lengüeta, Coloque las dos pilas nuevas (ya incluídas) respetando la polaridad correcta según se indica.

Nota: Asegúrese de situar correctamente la polaridad de las pilas. Si coloca las pilas de manera incorrecta, el líquido puede derramarse y dañar el suelo. Si no tiene intención de utilizar esta unidad durante un período de tiempo prolongado, se recomienda sacar las pilas antes de guardarla.

Tenga en cuenta que es posible que las pilas suministradas de fábrica se hayan gastado con el paso del tiempo.



⚠ Colocación del monitor

Coloque la báscula en una superficie dura y lisa con una vibración mínima para asegurar una medición segura y precisa.

Nota: Para evitar posibles lesiones, no pise el borde de la plataforma.

Recomendaciones de manejo

Este monitor es un instrumento de precisión que utiliza tecnología de vanguardia. Para mantener la unidad en condición óptima, siga estas instrucciones cuidadosamente:

- No intente desmontar la báscula.
- Guarde el aparato horizontalmente y colóquelo de manera que las teclas no resulten presionadas accidentalmente.
- Evite que la unidad reciba golpes o vibraciones excesivas.
- Sitúe la unidad fuera del alcance de la luz directa del sol, calefacciones y radiadores, humedad elevada o cambios extremos de temperatura.
- No lo sumerja nunca en agua. Utilice alcohol para limpiar los electrodos y limpiacristales (aplicado mediante un trapo) para mantenerlos brillantes; evite utilizar jabones.
- Evite la humedad al subirse a la plataforma.
- Evite que caiga cualquier objeto sobre el aparato.

CÓMO OBTENER LECTURAS EXACTAS

Talones centrados en los electrodos

Talones centrados en los electrodos

Nota: No será posible realizar una lectura precisa si las plantas de los pies no están limpias, si dobla las rodillas o si está sentado.

Para asegurar la precisión, las lecturas se deberían tomar desnudo y bajo condiciones constantes de hidratación. Si no se desviste, quítese siempre los calcetines o medias y asegúrese que los pies estén limpios antes de subirse a la báscula.Asegúrese de alinear los talones correctamente con los electrodos en la báscula.No se preocupe si sus pies son demasiado grandes para la báscula: se pueden conseguir lecturas exactas incluso si sus dedos sobresalen de la báscula.

Es mejor tomar las lecturas a la misma hora del día. Intente esperar unas tres horas después de levantarse, de comer o de hacer ejercicio antes de tomar las medidas. Aunque las lecturas realizadas bajo otras circunstancias pueden no tener los mismos valores absolutos, tienen la precisión necesaria para determinar el porcentaje de cambio, siempre que las lecturas se tomen de manera consistente. Para controlar el progreso, compare el peso y porcentaje de grasa corporal tomado en las mismas condiciones durante un período de tiempo.

FUNCIÓN DE APAGADO AUTOMÁTICO

La función de apagado automático corta la energía automáticamente en los siguientes casos:

- Si se interrumpe el proceso de medición. Se corta la energía automáticamente después de 10 a 20 segundos, según el tipo de operación.
- Si se aplica un peso excesivo a la plataforma.
- Si no toca ninguna de las teclas o ninguno de los botones en 60 segundos durante la programación.*
- Después de haber completado el proceso de medición.

***Nota:** Si la corriente se cortara automáticamente, repítanse los pasos dados desde "Introducción y alamacenamiento de datos personales en la memoria" (pág. 33)

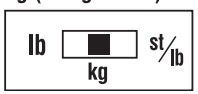
CAMBIANDO EL MODO DEL PESO

Para uso solamente con modelos conteniendo el botón cambiando el modo de medida.

Puedes cambiar el indicador de unidades usando el botón contenido sobre el dorso de la balanza como esta mostrado en la figura. Si el modo de peso esta programado en libras o apedrea-libra, la programación de altura automáticamente se establecerá en libras y pulgadas. Igualmente, si se selecciona en kilogramos, la altura automáticamente se establecerá en centímetro.

lb (Libras)

kg (Kilogramos)

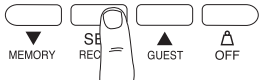


st-lb (Apedrea-libra)

INTRODUCCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE DATOS PERSONALES EN LA MEMORIA

Podrá realizar mediciones sólo si ha introducido sus datos en una de las memorias de datos personales o en el "modo de invitado".

El monitor puede almacenar los datos personales de hasta 4 personas.



1. Encendido de la unidad

Pulsar el botón de Configurar para encender la unidad (una vez que se ha programado, la unidad se enciende al pulsar una de las Teclas personales). El aparato emitirá un pitido para confirmar la puesta en marcha, se mostrarán los números de las Teclas Personales (1,2,3,4) y la pantalla destellará.

Nota: Si no opera la unidad durante sesenta segundos después de encenderla, ésta se apagará automáticamente.

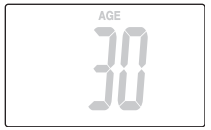
Nota: Si comete un error o quiere apagar la unidad antes de haber terminado la programación, Pulse la tecla "Solamente Peso" para obligar (⏢) a la máquina a apagarse..

2. Selección de un número de Tecla personal

Pulse los botones de Arriba/Abajo para seleccionar una Tecla personal. Una vez que se visualice el número de Tecla personal que desea utilizar, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

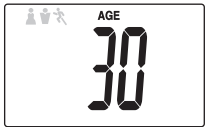
3. Configuración de la edad

La visualización por defecto es 30 años (los límites de edad de usuarios son 5 y 99). Aparecerá un icono de flecha en la parte inferior izquierda para indicar la configuración de edad. Utilice los botones de Arriba/Abajo para desplazarse entre los números. Cuando haya encontrado su edad, pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.



4. Selección de sexo y Modo de Atleta

Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar Mujer (🧍) u Hombre (🧍) y el modo de Adulto normal o Female/Athlete (🧍/🏃) o Male/Athlete (🧍/🏃), después pulse el botón de Configurar. La unidad emitirá un pitido de confirmación.

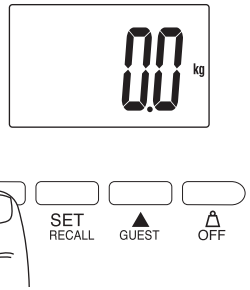


5. Especificación de la altura

La visualización por defecto es 170 cm (las alturas de usuario máximas y mínimas son 90 cm – 220 cm). Utilice los botones de Arriba/Abajo para especificar la altura y después pulse el botón de Configurar.

La unidad emitirá un pitido de confirmación.

CÓMO REALIZAR LAS MEDICIONES DE COMPOSICIÓN CORPORAL



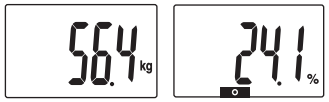
1. Selección de Tecla personal

Pulse el botón Abajo para encender el aparato.
Utilice los botones de Arriba/Abajo para seleccionar su Tecla personal.
Pulse el botón de Configurar para confirmar.
(Suelte la tecla antes de 3 segundos o aparecerá "Err" en la pantalla.)
La unidad emitirá un pitido y la pantalla mostrará los datos programados.

La unidad volverá a emitir un pitido y la pantalla mostrará "0.0". Súbase ahora a la báscula.

Nota:

- Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Err" y no obtendrá una lectura. Por el contrario, si no se sube a la báscula en un plazo de 60 segundos desde que aparece "0.0", el aparato se apagará automáticamente.
- Cuando emplee la tecla "Arriba" para poner en marcha el aparato, la Tecla personal utilizada en la última ocasión será lo primero en aparecer..
- Los números no programados previamente serán saltados de forma automática.



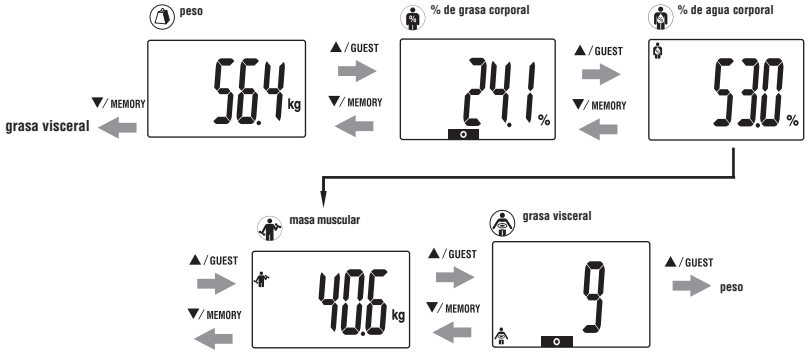
2.Obtención de sus mediciones

Lo primero que se visualizará será su peso.
Continúe manteniéndose firme en la plataforma.
Los números "0000" aparecerán en la pantalla y desaparecerán uno por uno de izquierda a derecha.
Su porcentaje de Grasa Corporal (%FAT) y el Body Fat Range (Rango de Grasa Corporal) aparecerán en la pantalla. Después de calcular el porcentaje de grasa corporal, una barra blanca parpadeará en el indicador del intervalo de salud en la parte inferior de la pantalla, para identificar qué lugar ocupa en los intervalos de grasa corporal, teniendo en cuenta su edad y sexo.

Nota: No baje de la bascula hasta que se muestre el % de la grasa corporal.

Nota: En el caso de los ninos (entre 5 y 17 anos), la unidad solo mostrara el peso / porcentaje de grasa corporal y el indicador del intervalo de salud.

Para ver otras lecturas, **descienda con cuidado de la báscula**, pulse el botón Arriba de forma continua para mostrar las lecturas en el orden indicado a continuación.
(Pulse el botón Abajo para ver las lecturas en el orden inverso.)
Los botones Arriba/Abajo no funcionan mientras está sobre la báscula.



3.Función de recuperación de memoria

Con la función de recuperación de memoria se pueden obtener las lecturas previas de las siguientes funciones.

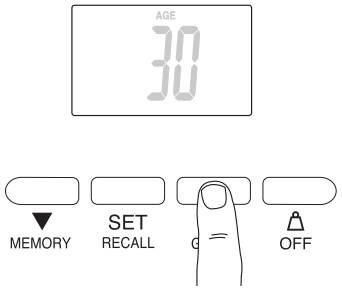
- Peso
- Grasa corporal %
- Agua corporal total %
- Masa muscular y
- Grasa visceral

Para obtener lecturas anteriores, pulse el botón SET mientras están visualizadas las lecturas actuales.
La pantalla mostrará las lecturas anteriores.
Para ver las lecturas anteriores, pulse los botones Arriba/Abajo hasta llegar a la lectura que desea ver.

Pulse de nuevo el botón SET para volver a la pantalla de resultados actual.

Nota:Para los niños (entre 5 y 17 anos), la unidad sólo mostrarà el Peso y el Porcentaje de grasa corpo ral.

PROGRAMACIÓN DEL MODO DE INVITADO

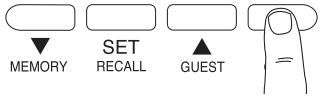


El modo de invitado le permite hacer la medición de un nuevo usuario sin perder los datos almacenados en una memoria personal.

Pulse el botón ▲ y, a continuación, siga el procedimiento estándar para programar los datos personales. Introduzca: edad, sexo y talla.

Nota: Si se sube a la plataforma antes de que aparezca "0.0", la pantalla mostrará "Error" y no podrá obtener una lectura.

CÓMO OBTENER LECTURAS DE PESO SOLAMENTE



Seleccionar la Tecla de peso solamente

Pulse la Tecla de peso solamente. Después de 2 ó 3 segundos, aparecerá "0.0" en la pantalla y la unidad emitirá un pitido. Cuando aparezca "0.0" en la pantalla, súbase a la báscula. Se visualizará el valor de peso del cuerpo. Si permanece en la báscula, la pantalla parpadeará durante 30 segundos y después el aparato se apagará automáticamente. Si se baja de la báscula, se seguirá visualizando el peso durante unos 5 segundos, después aparecerá "0.0" y la unidad se apagará automáticamente.

RESOLUCIÓN DE FALLOS

Si ocurre el siguiente problema… entonces…

- **Aparece un formato de peso erróneo seguido de kg, lb o st-lb.**
  Consulte " Cambiando el modo del peso" en la pág. 32.
- **Aparece "Lo" en la pantalla o aparecen todos los datos e inmediatamente desaparecen.**
  Las pilas tienen poca carga. Cuando esto ocurra, asegúrese de cambiar las pilas inmediatamente, ya que las pilas con poca carga afectarán la precisión de sus medidas. Reemplace todas las pilas al mismo tiempo con pilas nuevas tamaño.
  La unidad trae pilas de prueba: pueden tener poca duración.
  Nota: No se borrarán sus configuraciones de la memoria al quitar las pilas.
- **"Error" aparece durante la medición.**
  Por favor, sitúese sobre la plataforma moviéndose lo menos posible.
  La unidad no puede medir su peso precisamente si detecta movimiento.
  Si el porcentaje de grasa corporal es superior al 75%, no se podrán obtener lecturas de la unidad.
- **La medición de Body Fat Percentage no aparece o "-----" aparece después de la medición del peso.**
  Sus datos personales no han sido programados. Siga los pasos en p.33
  Asegúrese de quitarse los calcetines o las medias, y que las plantas de sus pies están limpias y adecuadamente alineadas con las guías de la plataforma de medición.
- **Aparece "OL" durante la medición.**
  La lectura del peso no puede obtenerse si se excede del peso máximo de la báscula.
- **Ningunas lecturas se obtienen después de apretar una tecla de la característica.**
  Dé un paso escale lejos cuándo lectura de grasa aparece, entonces aprieta la característica llave.

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter escolhido um Monitor de Composição Corporal Tanita.
Este monitor faz parte de uma vasta gama de produtos de saúde domésticos fabricados pela Tanita.
O presente Manual de Instruções conduzi-lo-á ao longo dos procedimentos de instalação e descreve as Mantenha o manual disponível para futura consulta. Para mais informações sobre modos de vida saudável, consulte o nosso website em www.tanita.com.
Os produtos Tanita integram os resultados da mais recente investigação clínica e inovações tecnológicas.
Todos os dados são controlados pelo nosso Comité Consultivo Clínico para garantia de precisão.
Nota: Leia cuidadosamente este manual e guarde-o para futura referência.

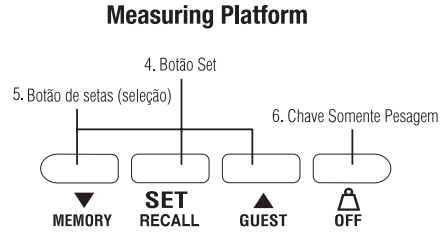
⚠ Precauções de segurança

Os indivíduos com implantes electrónicos, designadamente "pacemakers", não devem usar um Monitor de Composição Corporal, visto este transmitir um sinal eléctrico de nível reduzido através do organismo que poderá interferir com o respectivo funcionamento.
As grávidas só devem utilizar a função de peso. As restantes funções não se destinam a grávidas.
Não coloque o monitor em superfícies escorregadias, tais como pisos molhados.
Não se pese imediatamente após tomar banho ou fazer exercício físico. A plataforma da balança estará escorregadia quando molhada. Além disso, as pingas de água ou suor poderão activar os botões no visor. Limpe a plataforma com um pano seco e limpo para retirar quaisquer líquidos.
A utilização incorrecta do monitor ou a sua exposição a oscilações de corrente eléctrica pode resultar na perda dos dados registados.
A Tanita não assume responsabilidades por quaisquer tipos de perdas resultantes da falha dos dados registados.
A Tanita não assume qualquer responsabilidade por todos os tipos de danos ou perdas provocadas por este monitor, nem atende nenhum tipo de reclamação efectuada por terceiros.

Notas importantes para usuários

Este Monitor de Gordura do Organismo é destinado para uso de adultos e crianças (idade entre 5 e 17 anos) com estilo de vida inativo ou moderadamente ativo, e também para adultos com corpo atlético.
A Tanita define "atleta" como uma pessoa envolvida em atividade física intensa de aproximadamente 10 horas por semana e que apresente a freqüência cardíaca de 60 batimentos por minuto ou menos. A definição de atleta da Tanita inclui aqueles que praticaram a "atividade física ao longo da vida" mas que atualmente exercita menos de 10 horas por semana.
A função de monitor da gordura do organismo não é destinado para grávidas, atletas profissionais ou halterofilistas.
Os dados armazenados poderão se perder se o aparelho for utilizado incorretamente ou exposto ao surto de energia elétrica. A Tanita não se responsabilizará pelo prejuízo causado pela perda dos dados armazenados.
A Tanita não se responsabilizará por nenhum tipo de danos ou prejuízos causado por este aparelho ou por nenhum tipo de reclamação feita por terceiros.
Nota: a estimativa de porcentagem de gordura do organismo pode variar de acordo com o volume da água no organismo, e pode ser afetado por desidratação ou sobre-hidratação aos fatores como consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso, etc.

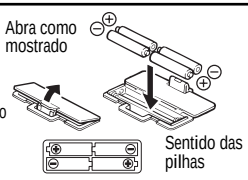
CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES



PREPARATIVOS ANTES DO USO

⚠ Colocando as pilhas

Vire a balança ao contrário e retire a tampa da bateria soltando a patilha, instale 2 novas pilhas (incluídas) com a polaridade correcta como indicado.
Nota: certifique-se de que o sentido das pilhas está correto. Se as pilhas forem posicionadas incorretamente, o fluido pode vazar e danificar o assoalho. Se você não pretende utilizar este aparelho por um período longo, é recomendável retirar as pilhas antes de guardá-lo.
Note que as pilhas eléctricas de fábrica podem ter perdido energia ao longo do tempo.



⚠ Posicionando o monitor

Coloque a plataforma de medição numa superfície dura e plana que tenha mínima vibração para assegurar a medição segura e precisa.
Nota: para evitar um possível ferimento, evite pisar na borda da plataforma.

Dicas de manuseio

Este monitor é um instrumento de precisão que utiliza a tecnologia state-of-art.
Para manter este aparelho numa melhor condição, siga cuidadosamente as instruções a seguir:

- Não tente desmontar a plataforma de medição.
- Guarde o aparelho na horizontal e coloque-o de forma que os botões não sejam pressionadas acidentalmente.
- Evite o impacto ou vibração excessiva ao aparelho.
- Guarde o aparelho num local livre de radiação solar direta, equipamento de calefação, umidade elevada ou alteração excessiva de temperatura.
- Nunca mergulhe o aparelho na água. Use o álcool para limpar os eletrodos e o limpador de vidros para mantê-lo lustrado. Evite o uso de sabão.
- Não pise na plataforma quando estiver molhada.
- Não deixe cair nada sobre a plataforma.

OBTENDO LEITURA PRECISA

Calcanhares centrados nos eletrodos.

Os dedos dos pés podem ultrapassar a plataforma de medição.

Nota: A medição precisa não será possível se a sola do seu pé não estiver limpa, se seus joelhos estiverem dobrados ou se você estiver na posição sentada..

Para assegurar a precisão, a leitura deve ser feita sem roupa e com condições consistentes de hidratação. Mesmo que você não tire as roupas, sempre tire as meias antes de subir na plataforma de medição. Certifique-se de que seus calcanhares estão corretamente alinhados com os eletrodos da plataforma de medição. Não se preocupe mesmo que seus pés pareçam grande demais para o aparelho, pois a medição precisa pode ser obtido mesmo que os dedos dos seus pés ultrapassem a plataforma de medição. É melhor realizar a medição sempre no mesmo horário do dia. Espere em torno de três horas depois de levantar, comer ou praticar exercícios intensos antes de realizar a medição. Mesmo que a leitura esteja sendo feita enquanto as outras condições não possuam mesmos valores absolutos, ela é precisa para determinar a porcentagem de alteração desde que a leitura seja feita de forma consistente. Para monitorar o progresso, compare os resultados com pesos e porcentagens da gordura do organismo anteriormente obtidos por um período de tempo.

FUNÇÀO DESLIGAMENTO AUTOMÀTICO

A função desligamento automático desliga automaticamente a energia em seguintes casos:

- Se você interromper o processo de medição. A energia é desligada entre 10 a 20 segundos, dependendo do tipo de operação.
- Se for aplicado um peso extremamente elevado na plataforma.
- Se você não tocar em nenhuma chave ou botão dentro de 60 segundos durante a programação.*
- Após você encerrar o processo de medição.

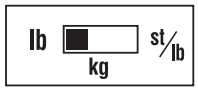
***Nota:** se a energia for desligada automaticamente, repita os passos a partir de “Programar e armazenar dados pessoais na memória” (p. 39).

ALTERANDO A UNIDADE DE MEDIDA DO PESO

Nota: Uso exclusivo em modelos que possuem esta chave comutadora na parte inferior.

Você poderá alterar a medida de peso usando a chave comutadora, como demonstra a figura abaixo.
Nota: Ao selecionar o modo de peso libras ou stone-pounds
(Unidade de Peso Britânica, equivalente a 6,348kg ou 14 lb), a programação de altura será automaticamente adaptada para pés e polegadas. Da mesma forma, ao selecionar o modo de peso Quilogramas , a altura será automaticamente adaptada para centímetros.

lb (Libras)

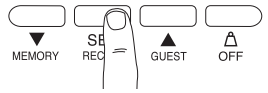


kg (Quilogramas)

st-lb (Stone-pounds (Unidade de Peso Britânica))

PROGRAMAR E ARMAZENAR DADOS PESSOAIS NA MEMÓRIA

Só serão fornecidas leituras caso haja dados programados numa das memórias de dados pessoais ou no modo “Guest” (Convidado).
O aparelho pode armazenar detalhes pessoais até 4 indivíduos.



1.Ligue o aparelho

Pressione o botão Set para ligar o aparelho (uma pez programado, um leve toque nas chaves pessoais liga o aparelho). O aparelho emitirá um beep para confirmar a ativação, os números das chaves pessoais (1,2,3,4) serão mostrados e o mostrador ficará iluminado.
Nota: se você não operar o aparelho dentro de 60 segundos após ligar, o aparelho desligar-se-á automaticamente.

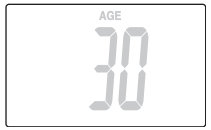
Nota: Se você cometer algum erro ou deseja desligá-lo antes de concluir a programação, pressione a chave Somente Pesagem para (⚖) forçar o encerramento...

2. Selecione um número de chave pessoal

Pressione os botões de seta para cima ou para baixo para selecionar a chave pessoal. Ao atingir o número da chave pessoal que você deseja usar, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

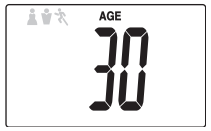
3. Selecione a sua idade

O mostrador mostra previamente a idade de 30 anos (a faixa de idade do usuário é de 5 a 99 anos). Um ícone de seta aparece no canto inferior esquerdo para indicar a configuração da idade. Use os botões de setas para cima e para baixo para mover os números. Quando atingir a sua idade, pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



4. Selecione Male (homem) ou Female (mulher)

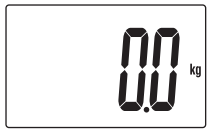
Use os botões de setas para cima e para baixo para mover através da configuração Female (♀) ou Male (♂) Atleta do sexo feminino (♀/🏃) ou atleta do sexo masculino (♂/🏃) e pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.



5. Especifique a sua altura

O mostrador mostra previamente a altura de 170 cm (a faixa de altura do usuário é de 90cm – 220cm. Use os botões de setas para cima e para baixo para especificar a altura e pressione o botão Set.
pressione o botão Set. O aparelho emitirá um beep para confirmar.

EFECTUAR LEITURAS DE COMPOSIÇÃO CORPORAL



1. Selecione Número de Dados Pessoais

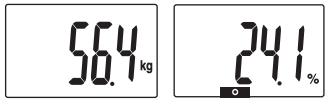
Prima o botão de seta para baixo para ligar.
Use os botões para cima e para baixo para selecionar o número de seus dados pessoais.Pressione o botão Set para confirmar.

(Solte a tecla antes de 3 segundos ou aparecerá "Error" no mostrador.)
Ao soar o bip aparecerá o dado programado no mostrador.

O aparelho emitirá um beep e o mostrador mostrará "0.0". Após então suba na plataforma.

Nota:

- Se você subir na balança antes de aparecer "0.0", aparecerá "Error" no mostrador e não poderá obter a leitura.
  Também, se você não subir na plataforma de medição de peso dentro de mais ou menos 60 segundos após aprarecer"0.0", a alimentação elétrica será desligado automáticamente.
- Quando ligar a unidade com o botão para cima "Up" aparecerá primeiro a útima medição de dados pessoais.
- Os números não programados previamente serão omitidos automáticamente.



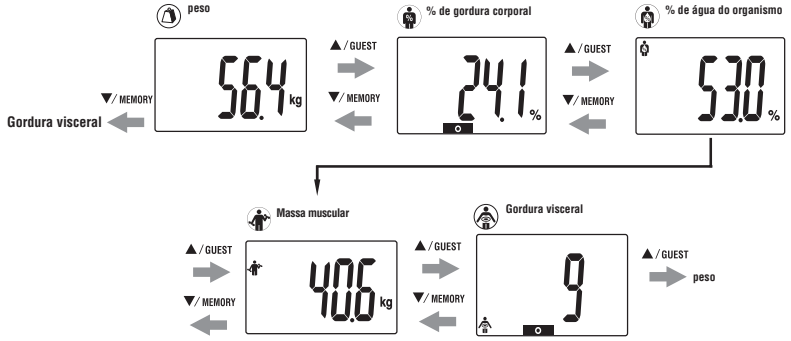
2. Obtenha as suas leituras

O seu peso será mostrado primeiro.
Continue na plataforma.
Aparecerá "00000" no mostrador e desaparecerá dígito por dígito da esquerda para a direita.
A porcentagem de gordura do seu organismo (%FAT) e a faixa de gordura corporal aparecerão no mostrador. Após o cálculo da sua porcentagem de gordura corporal, no indicador de porcentagem de gordura corporal saudável será exibida uma barra branca a piscar ao longo da parte inferior do visor, identificando onde se situa dentro dos limites de gordura corporal para a sua idade e sexo.

Nota: Não desça antes que a porcentagem da gordura do organismo seja mostrado.

Nota: no caso das crianças (idade compreendida entre 5 e 17 anos de idade), a unidade irá apenas apresentar o peso / % de Gordura Corporal e o Indicador de Percentagem de Gordura Corporal Saudavel.

Para visualizar outras leituras, **saia cuidadosamente da balança**, prima continuamente o botão com seta para cima para visualizar as leituras pela ordem indicada abaixo.
(Prima o botão com seta para baixo para inverter a ordem.)
Os botões com setas para cima/baixo não funcionarão se se mantiver em cima da balança.



3.Função Recuperar

As leituras anteriores das funções que se seguem podem ser obtidas através da utilização da função Recuperar.

- Peso
- % de gordura corporal
- % total de água do organismo
- Massa muscular
- Gordura visceral

Para recuperar leituras anteriores, prima o botão SET durante a visualização das leituras.
O visor irá apresentar as leituras anteriores.
Para visualizar outras leituras anteriores, prima os botões com setas para cima/baixo para cada leitura pretendida.

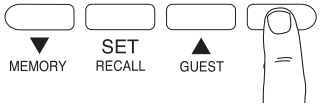
Nota:Fpara criancas (dos 5 aos 17 anos), a unidade apenas montrarà o anteriores Peso e a percent agem (%) de Gordura do Organismo.

PROGRAMANDO MODO CONVIDADO

O modo Convidado permite-lhe efectuar uma leitura para um novo utilizador sem perder os dados pessoais armazenados numa memória pessoal.
Prima o botão ▲ ; depois siga o processo habitual para introduzir os dados pessoais. Introduzir: idade, sexo e altura.

Nota: se você subir na plataforma antes de aparecer "0.0", o mostrador mostrará "Error" e você não obterá a leitura.

SOMENTE A LEITURA DO PESO



Selecione a chave Somente Pesagem

Pressione a chave Semente Pesagem. Após 2 a 3 segundos aparecerá "0.0" no mostrador e o aparelho emitirá um beep. Quando "0.0" aparecer no mostrador, suba na platafomra. Aparecerá o valor do peso do seu corpo. Se você permanecer na plataforma, o mostrador iluminar-se-á aproximadamente por 30 segundos e então o aparelho desligar-se-á automaticamente. Se você subir na plataforma, o peso será mostrado aproximadamente por 5 segundos, em seguida aparecerá "0.0" e o aparelho desligar-se-á automaticamente.

LOCALIZANDO DEFEITOS

Se ocorrer seguintes problemas… então…

- **Aparece um formato errado de Peso seguido de kg, lb ou st-lb.**
  Consulte "Alterando a unidade de medida de peso" na pág. 38.
- **Aparece "Lo" no mostrador, aparecem todos os dados, e desaparece imediatamente.**
  As pilhas estão fracas. Quando essa mensagem aparece, substitua as baterias imediatamente, pois pilhas fracas afetam a precisão da sua medida. Troque todas as baterias ao mesmo tempo com novas pilhas pequenas.
  Nota: suas configurações não serão apagadas quando você remove as pilhas.
- **Aparece "Error" durante a medição.**
  Suba na plataforma com o mínimo de movimento.
  Se o aparelho detectar o movimento, ele pode não medir precisamente o seu peso.
  A porcentagem da gordura do organismo está acima de 75% e a leitura não pode ser obtida pelo aparelho.
- **Não aparece a porcentagem da gordura do organismo, ou aparece "----" após a medição do peso.**
  Seus dados pessoais não foram programados. Siga os passos da página 39.
  Certifique-se de que suas meias foram retiradas e que a sola do seu pé está limpa e apropriadamente alinhada com os guias da plataforma de medição.
- **Aparece "OL" durante a medição.**
  A leitura não pode ser obtida se a capacidade de peso for excedido.
- **Não é obtida qualquer leitura depois de premir uma tecla de função.**
  Saia da balança assim que aparecer a leitura de gordura corporal, depois prima a tecla de função.

Sport-Tec
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de
www.sport-tec.de